EL LIBRO DEL MASAJE

GEORGE DOWNING

ILUSTRACIONES DE
ANNE KENT RUSH

POMAIRE
84-286-0366-9

© 1972 by George Downing y Anne Kent Rush
Título de la obra original: *The Massage Book*
ISBN (rústica): 0-394-70770-2
ISBN (encuadernado): 0-394-48241-7
Diseño de la cubierta y del interior: Anne Kent Rush

Traducción: Gregorio Vlastelica

© 1973 by Editorial Pomaire, S. A.
Avda. de la Infanta Carlota, 114. Barcelona-29
ISBN: 84-286-0366-9
Depósito Legal: B. 42.858-1981

Texto compuesto en Aldine Roman 12/14 por Gráficas Instar
Avda. de Sarriá, 136. Barcelona-17

Printed in Spain

Impreso por Márquez, S. A.
Ignacio Iglesias, 26 - Badalona

1.ª edición: abril de 1973
2.ª edición: abril de 1976
3.ª edición: abril de 1977
4.ª edición: julio de 1978
5.ª edición: mayo de 1980
edición: diciembre de 1981

INDICE

9 EL SENTIDO DEL MASAJE

10 COMO USAR ESTE LIBRO

15 ACEITES Y POLVOS

18 EL MASAJE EN EL SUELO

20 EL MASAJE SOBRE UNA MESA

29 LOS PREPARATIVOS

31 INSTRUCCIONES PARA EL QUE RECIBE EL MASAJE

33 LA APLICACION DEL ACEITE

35 COMO USAR LAS MANOS

43 INTRODUCCION A LOS TOQUES

47 LA CABEZA Y EL CUELLO

57 EL PECHO Y EL ABDOMEN

66 EL BRAZO

71 LA MANO

75 LA PARTE ANTERIOR DE LA PIERNA

82 EL PIE

86 LA PARTE POSTERIOR DE LA PIERNA

91 LAS NALGAS

94 LA ESPALDA

104 TOQUES ARGOS

INDICE

DIVERSAS FORMAS DE ORGANIZACION 111

INVENTE SUS PROPIOS TOQUES 3

TENSION MUSCULAR 115

POSIBLES REACCIONES DEL SUJETO 8

EL MASAJE, LA MUSICA Y OTROS EJERCICIOS 121

UN MASAJE DE DIEZ MINUTOS

DOS EN UNO 126

EL AUTOMASAJE

TAMBIEN SUS ANIMALES 34

PARA AHONDAR EN EL TEMA: ALGUNAS INDICACIONES 37

A MEDITACION 43

EL TAI CHI CHUAN 146

EL PASO SIGUIENTE 48

TERAPIA DE ZONAS 153

OTRAS FORMAS DE MASAJE 155

DONDE APRENDER MAS 162

EL MUNDO DE LA PROFESION 163

ANATOMIA 169

EL SENTIDO DEL MASAJE

Puede dar masaje a su cónyuge, sus familiares o sus amigos. Sirve para las abuelas, los bebés y los animales regalones; para los que ama, y, si tiene el valor suficiente, para los que detesta: para cualquier persona con la que se siente capaz de compartir un acto físico de solicitud.

Al revés de lo que se cree, el masaje es un arte curativo y no una técnica sexual avanzada. Sin que esto último deje de ser una de las muchas posibilidades que ofrece.

El fondo profundo del masaje reside en su forma singular de establecer una comunicación sin palabras. En sí mismo, esto no es del todo extraño; a menudo, tocando o abrazando a los que nos rodean, por ejemplo, les hacemos saber que simpatizamos o que sufrimos con ellos, o que apreciamos y respetamos lo que valen. Sin embargo, el masaje puede trasmitir este mensaje en una frecuencia nueva y diferente. La persona que lo recibe participa de una experiencia física y mental difícil de describir: como si penetrara en un recinto misterioso que hasta el momento se hallaba cerrado y oculto; una región cuya existencia es probablemente conocida sólo por aquellos que practican alguna forma de meditación. Este estado, en sí mismo, es un don. Sin embargo, el que da el masaje no debe necesariamente detenerse ahí, pues mientras mejor pueda sintonizar con la agudizada conciencia de sí del sujeto, mejor podrá trasmitirle algo de su propio ser interior y de su experiencia. El más ligero contacto se convierte en una forma de comunicación: como deslizar una pluma delicada sobre un papel sensible. La confianza, la empatía y el respeto, para no mencionar una sensación de pura y mutua existencia física, pueden ser expresados con una plenitud jamás igualada por las palabras.

El masaje es algo esencialmente simple. Nos hace más plenos, más nosotros mismos. Las manos tienen el poder de transmitir esta posibilidad a otros. Aprenda a confiar en él y pronto descubrirá mejor que nadie cuál es el sentido profundo del masaje.

COMO USAR ESTE LIBRO

Me he propuesto dos propósitos al escribirlo: enseñar a dar un masaje, y luego explicar un poco lo que considero su significado y su objetivo.

El primer tercio del libro contiene una gran cantidad de informaciones prácticas que debe usted conocer antes de comenzar: los tipos de aceite, el masaje en el suelo, distinto del que se da sobre una mesa, y otras indicaciones por el estilo. Si nunca ha dado masaje, le sugiero especialmente que lea estos primeros capítulos antes de poner en práctica las instrucciones de las secciones siguientes. En particular, estudie el capítulo sobre cómo usar las manos. Incluso si ya tiene algunas nociones, le recomiendo que, por lo menos, le dé una rápida lectura.

En el segundo tercio, encontrará instrucciones que le permitirán dar un masaje largo y completo, en todo el cuerpo, aplicando los toques apropiados. El tipo que describimos corresponde a una de las muchas variedades de lo que se conoce como estilo Esalen. Esta concepción del masaje, desarrollada hace pocos años en el Instituto Esalen, en Big Sur y San Francisco, es a su vez una variante de una tradición europea que cuenta con más de un siglo, llamada corrientemente masaje sueco. Muchas de las técnicas que enseño para Esalen en mis propios talleres aparecen incluidos en esta sección.

El tipo de letra, las ilustraciones y la diagramación han sido estudiados para que pueda mantener el libro a su alcance en la forma más cómoda posible cuando aplique un masaje. Sin embargo, antes de comenzar no deje de releer la breve introducción a las instrucciones y la descripción específica de los toques que desee ensayar. Le aconsejo también que comience de a poco. No trate de aprender más de media docena de una vez. Finalmente, siempre que tenga la oportunidad, haga que le apliquen aquellos que está tratando de aprender.

No se preocupe si las instrucciones le parecen complicadas. En realidad, son mucho más sencillas de lo que se ven en el papel. Numerosas personas, sin ninguna experiencia previa, llevaron a la práctica diversas secciones de este libro, antes de su impresión. Ninguna tuvo grandes dificultades para aprender los toques una vez que los hubo aplicado en una situación correcta.

La última parte del libro está destinada a orientar al lector en el desarrollo de un estilo personal de masaje. Con este fin, he incluido una serie de sugerencias técnicas un poco más avanzadas, breves informaciones sobre otros tipos y otras tradiciones de masaje y, lo que es más importante, algunos comentarios sobre su significado y cómo la comprensión de éste puede ayudarle a realizar un trabajo más efectivo con sus manos. Lea esta sección cuando quiera, pero me temo que no tendrá mucho sentido hasta que no se haya familiarizado bastante con el material presentado en la sección de instrucciones. Adquiera cierto dominio de las técnicas básicas primero. Luego, teniendo en cuenta algunas de las indicaciones de la parte final del libro, comience entonces su exploración personal.

ACEITES Y POLVOS

La única manera eficaz de dar masajes es utilizando aceite. Las manos no pueden presionar y al mismo tiempo moverse suavemente sobre la superficie de la piel sin algún tipo de agente lubricante. El aceite cumple esta función mejor que ninguna otra sustancia.

El aceite mineral y el vegetal son los utilizados con mayor frecuencia. En cuanto a la lubricación que proporcionan, ambos son igualmente satisfactorios. El mineral es el más usado en los estudios profesionales porque es más barato. Personalmente, me inclino mucho más por el vegetal.

Las razones, debo confesarlo, se basan en gran parte en mi propia intuición y en una cierta opinión generalizada. Desde que todo el mundo se ha dado cuenta de que los alimentos naturales resultan más saludables, ha surgido una especie de subcultura masiva que se preocupa, entre otras cosas, del cuidado y tratamiento de la piel. Uno de sus postulados más corrientes es que el aceite vegetal es bueno para la piel, y el mineral, nocivo. ¿Por qué? Pues bien, dicen algunos, la piel absorbe fácilmente el aceite vegetal, mientras que el mineral tiende a obstruir los poros. Y, agregan otros, el vegetal proporciona vitaminas a la piel mientras el otro lo menos que hace es destruirlas. Y así continúan. No sé realmente si algunas de estas razones, o todas ellas, son válidas; tampoco he encontrado, hasta el momento, ninguna investigación científica convincente que se incline en una u otra dirección. Sin embargo, mis propios músculos parecen estar de acuerdo con esta idea general y, mientras no se compruebe lo contrario, seguiré aplicando y recibiendo masaje con aceite vegetal.

Creo que no importa mucho de qué vegetal específico provenga. Cada persona tiene sus propias preferencias. Actualmente, por ejemplo, estoy usando aceite de almendras. Sin embargo, en el pasado he utilizado aceite de oliva, de girasol, de cacahuete y muchos otros, y todos con buenos resultados. El de girasol, que es tan bueno como los demás, tiene la ventaja de ser relativamente económico y además, junto con el de oliva, se encuentra en todos los almacenes de comestibles. Tal vez resulte un poco difícil encontrar los otros tipos, pero con toda seguridad podrá obtenerlos en una tienda. Todos ellos pueden ser mezclados para conseguir diversas combinaciones.

¿Y el aceite para bebés? Si es todo lo que tiene a mano, puede arreglárselas con él. Pero le resultará incómodo usarlo porque la piel lo absorbe tan rápidamente que se hace necesario aplicarlo con mucha frecuencia. Las lociones para las manos dan menos resultados aún por las mismas razones.

Cualquiera que sea el tipo de aceite, lo más probable es que su olor sea neutro, o algo peor. En este último caso, no deje de agregarle algún aromatizante. El almizcle es uno de los que prefiero. En general, agregándole unas pocas gotas a una taza de aceite se conseguirá el efecto deseado. El aceite concentrado de clavo de olor, el de canela y el de limón dan buenos resultados y pueden ser obtenidos en algunas farmacias. Hoy día, algunas tiendas especializadas ofrecen una gran variedad de aceites importados. El Frangipani, un concentrado traído de la India, es muy popular.

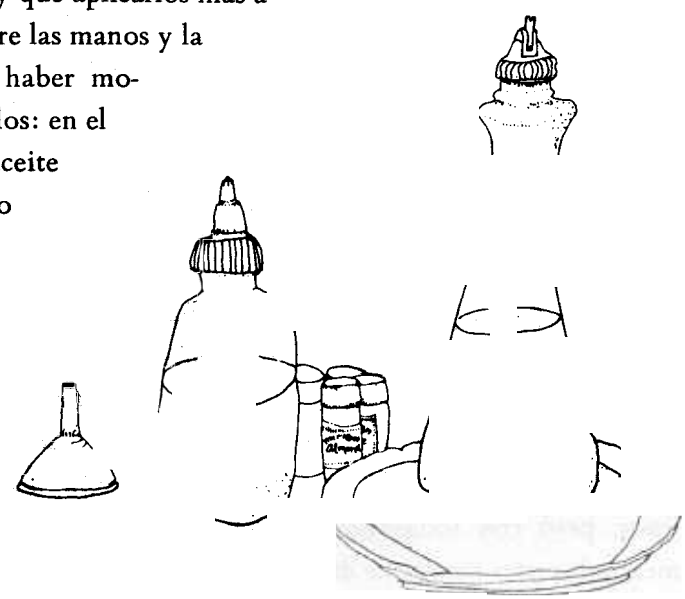
Una vez incluso encontré un aceite de chocolate. No fue lo más indicado porque encontré que me comenzaba a dar apetito en la mitad de la sesión.

Es una buena idea mantener una variedad de aceites mezclados y aromatizados y luego dejar que la persona que recibe el masaje decida cuál prefiere. La elección de un aceite que le agrade generalmente aumenta con mayor rapidez su receptividad al proceso.

Una vez que haya mezclado y aromatizado sus aceites, guárdelos en frascos plásticos que tengan un orificio pequeño y sean difíciles de volcar. Los encontrará en cualquier tienda de cosméticos. Muchos champús y lociones para las manos vienen en este tipo de envase.

¿Y los polvos? Pues bien, se pueden usar. Pero no surten tan buen efecto como los aceites. Hay que aplicarlos más a menudo y no reducen la fricción entre las manos y la piel con la misma eficacia. Puede haber momentos en que se vea obligado a usarlos: en el caso de personas que no soportan el aceite sobre la piel (también sucede), cuando se le ha acabado el aceite, o sencillamente para variar.

Cualquier tipo de polvo de talco sirve. Uselo del mismo modo como aplicaría un aceite.



¿Puede usar sólo las manos? Por supuesto que lo puede hacer. Pero se hace mucho más difícil dar un buen masaje de esa manera. La mayoría de los toques que aparecen descritos en este libro no pueden ser practicados sin aceite o polvos (en realidad, es posible hacerlo, pero sólo en algunos casos, como podrá comprobarlo). Siempre se puede aplicar un masaje sin importar lo que falte o no falte para hacerlo.

Mientras tanto, almacene una buena provisión de aceites y polvos.

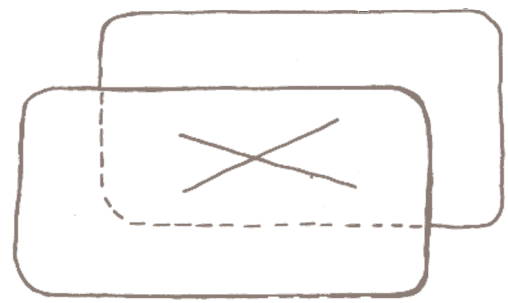
EL MASAJE EN EL SUELO

Resulta más fácil practicar el masaje sobre una mesa. Pero no se preocupe; si no la tiene, puede aplicarlo muy bien trabajando en el suelo. Resulta un poco más incómodo y cansador, pero si lo hace en la forma adecuada reducirá al mínimo estas molestias.

Primero una palabra de advertencia respecto de las camas. Uselas para dormir o para cualquier otra cosa, pero no intente dar un masaje en una de ellas. Son demasiado blandas como para proporcionar el apoyo que necesite cuando quiera ejercer presión. Intente apoyarse con fuerza sobre alguien que esté recostado sobre una cama y verá cómo lo único que consigue es hundirlo en el colchón. Los de agua son la excepción a causa del sostén firme y adecuado que proporcionan. De ordinario, sin embargo, una cama es el peor lugar que puede elegir para aplicar un masaje. Consiga una mesa o encuentre la manera de trabajar cómodamente en el suelo.

En esta última situación, lo más importante es cerciorarse de que se cuenta con un acolchamiento suficiente. Un colchón de espuma, de unos 3 a 5 centímetros de espesor, es suficiente. Sin embargo, deberá ser más largo y ancho que el espacio que ocupará el sujeto que recibe el masaje, es decir, 2,10 m por 1,20 o más. En muchos momentos usted mismo necesitará un acolchamiento para sus rodillas. Algunos toques exigen que se arrodille muy cerca de la persona, y, si no tiene algo debajo en esos momentos, terminará siendo usted quien realmente necesite un masaje. Si el colchón de espuma es demasiado angosto, use cualquier cojín adicional que le resulte cómodo.

Dos o tres sacos de dormir pueden también ser útiles. Incluso algunas mantas gruesas darían buenos resultados. Descorra el cierre de los sacos y extiéndalos a todo lo ancho. Superpóngalos (sacos o mantas) en la forma que aparece en el dibujo. Un colchón, de una pieza, colocado en el suelo, presta el mismo servicio aunque su espesor lo hace incómodo. Es preferible usar uno delgado.



Cualquiera que sea el tipo de acolchamiento que esté utilizando –espuma, sacos de dormir, mantas, etc.–, cúbralos con una sábana limpia en cada sesión.

Cuando se trabaja en el suelo, surge a veces un problema secundario: tarde o temprano va a volcar un frasco y derramar aceite. Si usa un frasco de gollete estrecho, perderá muy poca cantidad. Al mismo tiempo, es conveniente tomar ciertas precauciones para evitar las manchas de aceite sobre la alfombra, el suelo, etc. La mejor medida preventiva consiste en adquirir un trozo de material plástico, colocarlo sobre aquello que desea proteger y luego poner encima la sábana. La primera vez que use el plástico coja una cinta adhesiva y coloque una "X" sobre la cara superior. Cuando lo pliegue para guardarlo, asegúrese de que el lado de la "X" quede doblado sobre sí mismo, sin ningún contacto con el reverso. Esto le impedirá poner, en alguna ocasión, la parte aceitada sobre lo que desea proteger.

Las técnicas de masaje, cuando se trabaja en el suelo, difieren muy poco de las que se aplican sobre una mesa. Cada vez que sea necesario practicar algunos toques de manera distinta, lo indicaré en la sección de instrucciones. Sin embargo, agregaré aquí dos consejos de tipo general. Dé siempre un masaje más breve cuando esté trabajando en el suelo. Doble la espalda lo menos posible durante la sesión. Lo que, en otras palabras, quiere decir: fíjese bien dónde y cómo se sienta o se arrodilla, procurando todo el tiempo adoptar la postura más cómoda. De esa manera, su masaje será mejor y disfrutará infinitamente más al aplicarlo.

Un último comentario. Nada mejora tanto el masaje como el fuego de una chimenea próxima.

EL MASAJE SOBRE UNA MESA

¿Por qué una mesa? En primer lugar, reducirá algunos movimientos incómodos como doblar la espalda o trabajar inclinado, y ésta es su mayor ventaja. Es decir, si va a dar un masaje largo, tiene menos posibilidades de cansarse. También le permite, con mayor facilidad, cambiar de posición respecto de la persona que está recibiendo el masaje –de la cabeza a las piernas, de un lado a otro, etc.– sin interrumpir la continuidad. Por último, pone ciertas partes del cuerpo más al alcance de sus manos (las plantas de los pies, por ejemplo).

Si se encuentra con que está dando masajes con frecuencia, tarde o temprano necesitará una mesa. En cuyo caso tiene tres alternativas: puede descubrir que una mesa que ya tenía le presta, con pocas modificaciones, el servicio deseado; puede comprar una, o puede construirla usted mismo.

El primer requisito que debe cumplir, es, naturalmente, que sea lo bastante grande como para instalar a cualquier persona, y lo bastante resistente como para que no corra ningún peligro. Idealmente, el largo y ancho de la mesa debe ser más o menos el mismo del cuerpo de la persona cuando yace con los brazos relajados a los costados. Una mesa profesional tiene generalmente 1,80 m de largo por 60 cm de ancho. Sin embargo, si la mesa de que dispone es demasiado larga, o, lo que es más probable, demasido ancha, puede arreglárselas con ella. El único inconveniente será el hecho de que la persona, en vez de estar recostada en un solo lugar mientras usted se desplaza, tendrá que cambiar de posición de vez en cuando. Una desventaja, pero no un desastre.

La altura es igualmente importante. Si es demasiado baja, tendrá que inclinarse; si demasiado alta, no conseguirá imprimir la fuerza necesaria a sus movimientos. Tradicionalmente se dan dos formas para determinar la altura adecuada. La primera dice que el borde de la mesa debería coincidir con la parte superior de los muslos. La otra consiste en lo siguiente: párese derecho, junto a la mesa, con los hombros relajados y a la misma altura, con la mano doblada de manera que forme un ángulo recto con el brazo (es decir, de modo que esté paralela al suelo). Si la palma de la mano roza ligeramente la superficie de la mesa, quiere decir que tiene la altura apropiada para usted. De estas dos mediciones, me parece que la segunda es más precisa, pero lo que me parece más preciso aún es probarla dando un masaje. Entre 70 y 75 cm (incluyendo el acolchamiento) es la altura normal para un hombre o una mujer de estatura mediana.

También debemos considerar la resistencia. Debe ser lo suficientemente maciza no sólo para sostener el cuerpo del sujeto, sino para que éste no tenga que preocuparse de su estabilidad. Si la mesa cruje y se tambalea con cada toque, no se puede esperar que el sujeto se relaje.

Cualquiera que sea el tipo de mesa que elija, debe colocarle algún acolchamiento. Un colchón de espuma de 3 cm de espesor es lo más apropiado. Un saco de dormir también servirá. La idea es usar algo que sea lo suficientemente grueso como para que la persona se sienta cómoda, y lo suficientemente delgado como para impedir que se hunda cuando se le aplique cierta presión.

Si no puede encontrar una mesa que cumpla con estos requisitos, no le queda más remedio que comprarla, o hacerla usted mismo. Esto último puede ser muy fácil o muy difícil, según las habilidades de cada uno y las características de la mesa que desee construir.

La manera más sencilla consiste en hacer dos caballetes de unos 70 cm de alto por 60 cm de ancho (cualquier carpintero se los puede hacer y no le cobrará muy caro). Luego compre una plancha de madera laminada de ¾ de pulgada, corte un trozo de 60 cm por 1,80 m, agregue el acolchamiento correspondiente y ya puede comenzar.

¿Quiere intentar algo más complicado? Un amigo mío hizo una mesa estupenda: resistente, portátil y fácil de guardar; plegándola, se convierte en un bulto de 60 x 90 x 12 cm. Usted también puede construir una.

Primero reúna los materiales:

2 planchas de 24 x 36 pulgadas (30,5 x 91,5 cm), de madera laminada de ½ pulgada
3 planchas de 22 x 12 pulgadas (56 x 30,5 cm), de madera laminada de ½ pulgada
4 tablas de 1 x 4 pulgadas (2,5 x 10 cm), de pino o abeto, de 91,5 cm de largo
4 tablas de 1 x 4 pulgadas, (2,5 x 10 cm), de pino o abeto, de 31 cm de largo
6 tablas de 2 x 2 pulgadas (5 x 5 cm), de 73 cm de largo
1 bisagra continua, de 61 cm
6 soportes plegables para las patas de la mesa, tipo Stanley #446 ¼ (haga que le expliquen cómo instalarlos)
2 asas
6 bisagras de ramal de 3 pulgadas, con sus tornillos
2 cierres para maleta
8 cantoneras de latón

- clavos (de acabado de 1,5 pulgadas, sin cabeza, son los mejores. Clavos más grandes partirían la madera)
- cola fuerte

(Nota: Las dimensiones corresponden a una mesa de unos 77 cm de alto, incluyendo una pulgada de acolchamiento. Si desea una mesa más baja, o más alta, altere la longitud de las 6 patas de 2 x 2 pulgadas).

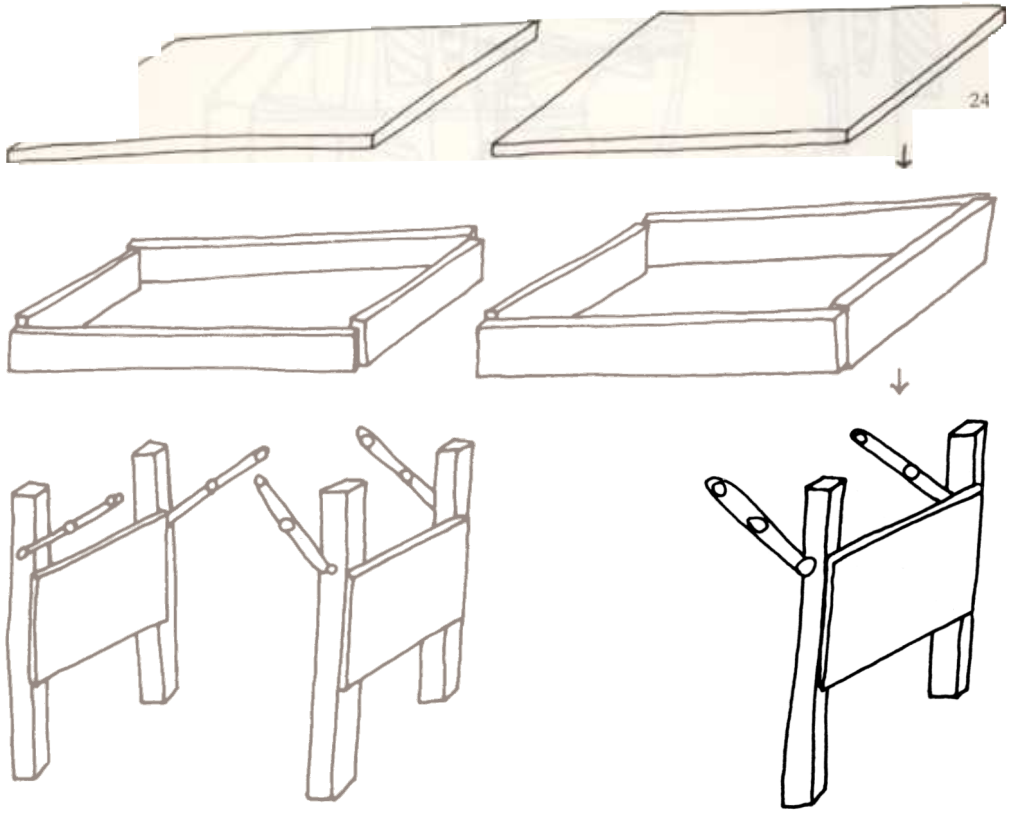
Luego, construya la mesa de la siguiente manera

1. Corte la plancha y las tablas, según las medidas indicadas para cada uno.
2. Construya los marcos, encolando y clavando las junturas (ensamble las uniones, si se le despierta cierto afán perfeccionista).
3. Encole y clave las cubiertas a los marcos (si este afán no le abandona, puede también ensamblar las piezas).
4. Una las patas a las cubiertas por medio de las bisagras, encolando y clavando las planchas que unen las patas.
5. Instale los soportes plegables. Siga cuidadosamente las instrucciones porque no es fácil. Tendrá que ensayar varias posibilidades antes de encontrar el lugar exacto donde colocarlos.
6. Una las dos mitades de la mesa mediante la bisagra continua.
7. Instale los cierrres, asas y cantoneras.
8. Pinte o barnice.

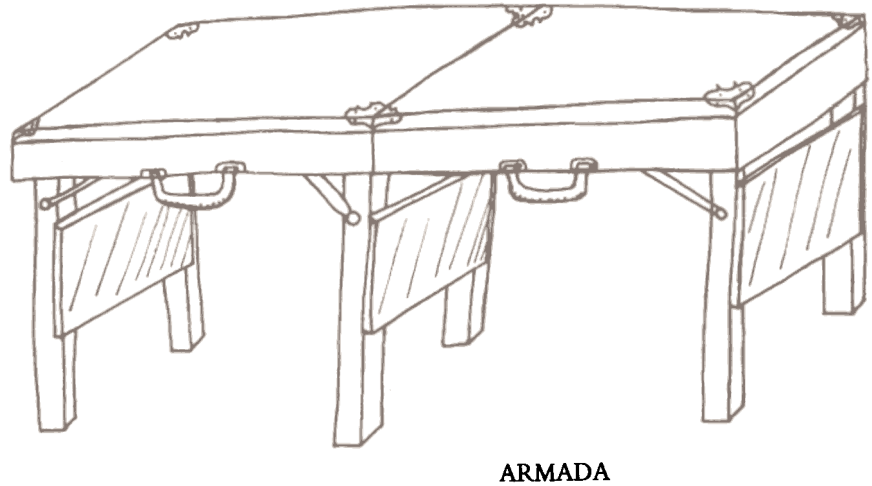
Coloque un colchón de espuma de 2,5 cm cada vez que la use.

Si quiere comprar una mesa, encontrará algunas excelentes en el mercado. Su mayor ventaja es que son livianas y portátiles. La mayoría están hechas de aluminio y forradas en cuero y pueden ser plegadas hasta convertirlas en una especie de maletín. El principal inconveniente es el precio; generalmente fluctúa entre 90 y 100 dólares. Con seguridad, podrá obtener una en una tienda donde vendan accesorios médicos. Compruebe las medidas primero; algunas parecen haber sido diseñadas para enanos.

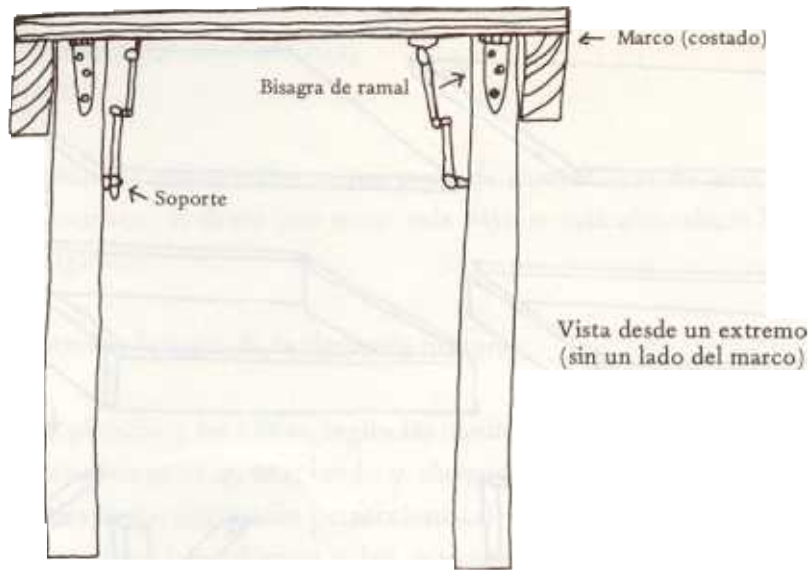
Cualquiera que sea el tipo que use, cúbrala con una sábana cuando vaya a dar masaje. Tome en cuenta que una sábana blanca sobre una mesa angosta provoca una serie de asociaciones muy definidas; prefiera una de color y así impedirá que el que recibe el masaje tenga la incómoda impresión de estar tendido sobre una mesa de operaciones en espera del cirujano. O mejor aún, compre un trozo de tela de toalla de colores vivos.

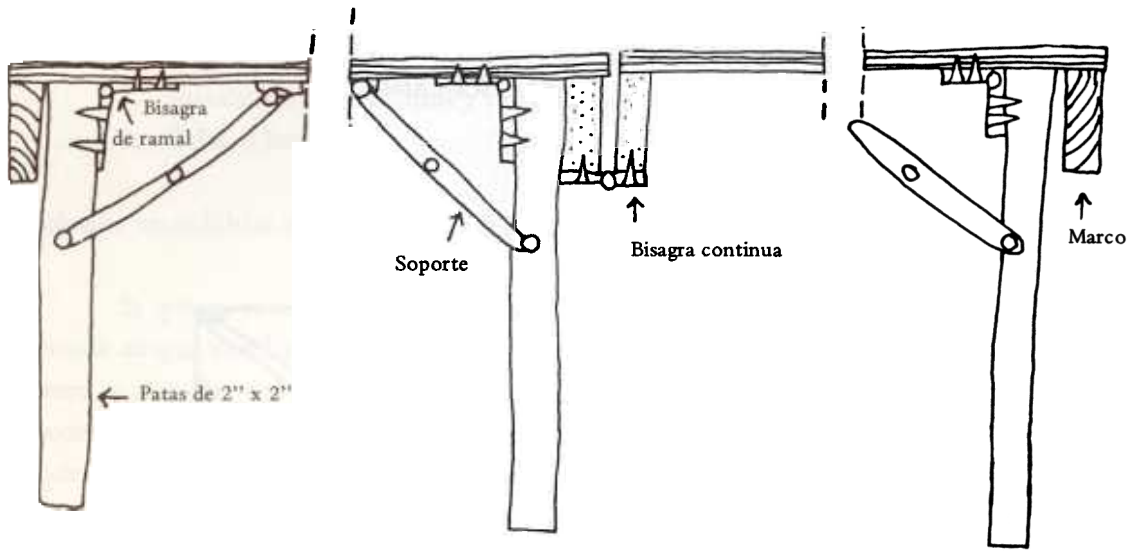


DESARTICULADA

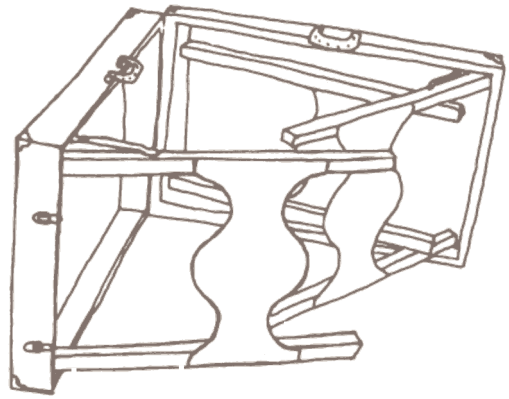


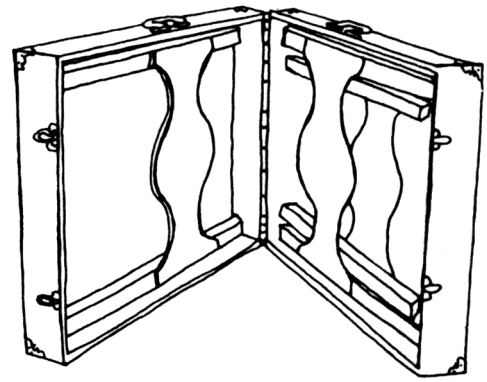
ARMADA

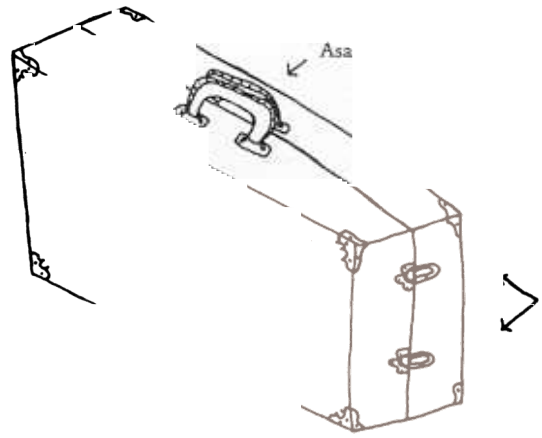




Sección de la mesa vista desde un costado
(como si estuviera partida por la mitad)







tón

LOS PREPARATIVOS

La atmósfera adecuada y una preparación cuidadosa pueden mejorar mucho la aplicación de un masaje. La persona que lo recibe se sentirá mucho más cómoda, y usted también.

Cuando busque el lugar apropiado, tome en cuenta la soledad y el silencio. El sujeto penetra en un mundo donde lo único que cuenta es el sentido del tacto. Cualquier ruido o agitación pueden ser extremadamente perturbadores.

El problema siguiente es la temperatura. Nada puede estropear tan fácilmente un buen masaje como el frío. Esto se debe especialmente al uso del aceite, ya que éste hace que la piel se enfríe con facilidad. La habitación debe estar desprovista de corrientes de aire y tener una temperatura de 21° C o poco más. Caliéntela antes de comenzar. Si no está seguro de la temperatura, es preferible que esté demasiado templada antes que demasiado fría. Todo resulta más fácil si la persona se siente cómoda desde el comienzo, que si es necesario abrigarla después de que se ha enfriado. Por esta misma razón es conveniente tener a mano una sábana extra. Si durante la sesión la persona siente frío, se puede cubrir las partes de su cuerpo que no estén siendo masajeadas en el momento.

Cerciórese con anticipación de que el aceite esté mezclado, aromatizado y convenientemente envasado, que tenga más que suficiente para un masaje y que esté tibio, es decir, a la temperatura de la habitación, o muy cerca. Si está muy frío, caliéntelo un poco cerca del fuego o en un calentador.

Instale la mesa, o lo que vaya a colocar en el suelo, de manera que le permita desplazarse por todo su contorno.

Cuide que la luz no caiga sobre el rostro del sujeto. Aunque tenga los párpados cerrados, le va a obligar a una cierta tensión de los músculos situados alrededor de los ojos. Evite, en particular, la iluminación directa sobre la mesa.

En cuanto a la música ambiental, el problema no es tan sencillo como parecería. Aunque creo que puede ser útil (cómo y por qué lo explicaremos más adelante), le recomiendo especialmente que, como regla general, trate de evitarla. Me gusta la música, no me interprete mal, y ciertamente crea un ambiente agradable en una habitación, pero creo que,

al mismo tiempo, tiende a canalizar en otro sentido las profundas corrientes de comunicación que se experimentan. Es como tratar de meditar con música: por muy bello que pueda resultar en sí mismo, es inevitable que la música lo impregne todo con su propia atmósfera. Por otra parte, debo admitir honestamente que conozco muchos masajistas que prefieren dar y recibir masaje de esta forma. De modo que supongo que usted tendrá que experimentar y decidir por sí mismo.

Examine sus manos antes de dar un masaje. Lo más importante es asegurarse de que sus uñas estén suficientemente cortas —mientras más, mejor—. Generalmente me las corto todo lo que permiten las tijeras, antes de una sesión.

Lávese las manos cuidadosamente, porque cualquier huella de suciedad o de alguna sustancia pegajosa será inmediatamente advertida.

Frótelas vigorosamente, si están frías, o, si están francamente heladas, acérquelas un momento al fuego o a un calentador.

Si tiene el pelo largo, átelo de manera que no caiga sobre sus ojos.

Si se va a quedar vestido, lleve ropa cómoda y liviana que le permita moverse con facilidad en un cuarto abrigado. Podría agregar que hacerlo desnudo es muy agradable, siempre que ninguno de los que participen se sienta incómodo por eso.

Tanto el masajista como el masajeado a menudo sienten sed en el curso de una sesión larga, y resulta una buena idea tener un poco de agua al alcance de la mano. O, mejor todavía, una vez terminado el masaje, deje que la persona descanse relajada y con los ojos cerrados todo el tiempo que quiera, y luego ofrézcale un zumo de fruta helado.

Finalmente, si puede aplicar el masaje al aire libre, a pleno sol y rodeado por la Naturaleza..., ¿debo agregar algo más?

INSTRUCCIONES PARA EL QUE RECIBE EL MASAJE

Hay algunos hechos básicos que se deben saber antes de recibir un masaje. Si usted es el que va a aplicarlo, probablemente deberá darle al sujeto algunas indicaciones que expresen más o menos lo siguiente:

La mejor manera de recibir un masaje es estando desnudo. Una mínima cantidad de ropa interior o un bañador entorpecerán su desarrollo e impedirán que llegue hasta ciertos centros musculares importantes. Además, no le proporcionará la sensación de integración total del cuerpo, que es quizás la más grata que produce un masaje completo. Si quitarse toda la ropa le hiciera sentirse extremadamente nervioso, lleve algo ligero. Después de todo, lo más importante es que usted disfrute de su masaje. Es decir, quítese todo lo que pueda sin dejar de sentirse cómodo.

Despréndase también de los anillos, collares, pendientes, anteojos y cualquier cosa que lleve sobre usted. Y lo que es más importante, quítese los lentes de contacto para que puedan masajear sus ojos.

La persona que le está dando el masaje le indicará si debe recostarse primero de bruces o de espaldas. Sea como sea, procure que la parte superior de su cabeza quede, más o menos, al mismo nivel que el extremo de la mesa, o de lo que haya colocado en el suelo. Deje descansar los brazos a ambos lados del cuerpo.

Una vez instalado cierre los ojos y concentre su atención en la respiración; ésta lo pondrá en contacto inmediato con todo el cuerpo. Respire por la boca o la nariz. Haga que su aliento tome un ritmo tan largo y suave como le resulte natural, y déjelo fluir hacia la pelvis. Trate de compenetrarse cada vez más del momento presente. Abandónese y deje que sus pensamientos entren y salgan de su mente sin tratar de seguirlos.

De este momento en adelante, lo único que tiene que hacer es dejar que se hagan cargo completamente de usted. No trate de "ayudar". Cuando llegue el momento de levantar el brazo, permita que se lo levanten. Cuando sea necesario mover la cabeza, deje que el otro lo haga por usted... Repito: no trate de "ayudar" de ninguna manera. Puede causar una interrupción del flujo relajante del masaje. Mantenga el cuerpo tan flojo como pueda, de

manera que, si después de levantar uno de sus miembros, el masajista lo soltara, cayera de inmediato sobre la mesa. Con una excepción: cuando esté de bruces, vuelva la cabeza de un lado a otro a medida que sienta alguna molestia en el cuello.

Desde el momento en que reciba el primer contacto físico, trate de concentrar su atención en él. Esto no quiere decir en absoluto que deba analizarlo o averiguar qué técnica se está usando. Por el contrario, haga un esfuerzo por sintonizar la calidad del contacto de la misma manera como escucharía el sonido de una voz, sin poner atención al significado de las palabras.

Al mismo tiempo, continúe consciente de su respiración durante el masaje. Si quiere, imagínese que su espiración fluye hacia la parte del cuerpo que se está masajeando.

Mientras menos se hable durante el proceso, mejor. En un encuentro tan directo con su propio cuerpo, las palabras son sólo una distracción. Sin embargo, siéntase libre de decir si algo le produce molestias o si siente frío, o si, por alguna razón, está incómodo. Asimismo, si durante la sesión tiene deseos de suspirar, hágalo con toda tranquilidad.

Por último, cuando termine, no es necesario que se levante inmediatamente. Quédese un momento relajado con los párpados cerrados y absorba sus sensaciones unos minutos más.

LA APLICACION DEL ACEITE

Aplicar el aceite sobre la piel es sencillo, pero vale la pena conocer algunos trucos.

Primero, nunca vierta el aceite directamente sobre el cuerpo del que recibe el masaje; para muchos esto produce una sensación sumamente desagradable. Póngalo en sus propias manos antes de aplicarlo a la persona.

Por la misma razón, procure que, al verterlo, sus manos no se encuentren colocadas sobre el cuerpo del otro, de manera que si se derraman unas gotas, no caigan sobre él.

No utilice más de ¾ de una cucharada de té cada vez; aplíquelo y luego vierta más cuando lo necesite.

Si el aceite está frío, caliéntelo con las manos frotándolas con fuerza.

Aplíquelo sólo en las partes en que va a trabajar en seguida. De lo contrario se encontrará con que la piel ha absorbido parte de él antes de que logre usarlo.

Extiéndalo con las palmas utilizando ambas manos. Realice cualquier movimiento de frotación sencillo que quiera, pero asegúrese de que sea suave y, al mismo tiempo, definido, continuado y parejo. Esto es especialmente importante al aplicarlo en el comienzo del masaje. La persona podrá relajarse mejor si el contacto produce desde el primer momento una impresión de confianza y seguridad.

Cubra sistemáticamete toda el área que va a masajear sin descuidar ninguna zona.

Evite que la piel quede empapada en aceite. No debería aparecer acumulaciones visibles sobre ella. Unas dos cucharadas de té bastan para una espalda de dimensiones normales.

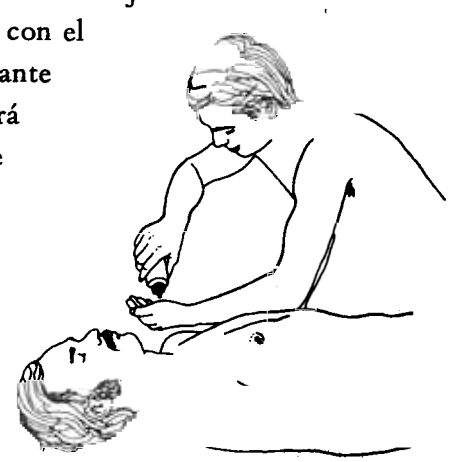
Si encuentra que ha depositado demasiado aceite, siempre puede quitarlo usando el dorso de la mano o los antebrazos, o también extendiéndolo hacia otras zonas.

El vello excesivo en el pecho, la espalda y las piernas requiere una mayor cantidad; de lo contrario, puede arrancar algunos pelos al deslizar las manos sobre la superficie de la piel.

Fíjese bien dónde deja el frasco después de verter el aceite. Si está trabajando en el suelo, trate de situarlo de manera que lo encuentre cuando lo necesite y sea difícil volcarlo.

Si trabaja en una mesa, evite dejarlo sobre ella porque, si lo hace, tarde o temprano lo derramará o se encontrará distorsionando sus movimientos para no hacerlo. Da mejor resultado establecer uno o dos lugares convenientes antes de comenzar.

Un pequeño problema: una de las reglas generales del masaje dice que cuando se ha establecido el primer contacto con el cuerpo del sujeto, se debe tratar de mantenerlo durante todo el tiempo que dure el proceso. Esto, como se habrá dado cuenta, presenta una cierta dificultad cuando se trata de verter el aceite. ¿Cómo mantener las manos alejadas del cuerpo, y, sin embargo, continuar el contacto? Sencillamente, apoye el codo o parte del antebrazo contra el costado de la persona, mientras lleva sus manos hacia un lado. Es probable que la primera vez se sienta un poco ridículo y se desempeñe con cierta torpeza, pero una vez que adquiera práctica le resultará cómodo y natural.



Una última sugerencia. Después de mucho dar tropezones alrededor de la mesa de masaje, se me ocurrió que usando dos botellas en vez de una y colocándolas en distintos extremos, ahorraría muchas vueltas y acrobacias. Puede resultarle muy práctico.

COMO USAR LAS MANOS

Lograr una unificación con las manos, saber ser uno con ellas, constituye el alma del masaje; en el fondo, la verdadera y única técnica.

A medida que aumente su práctica, este conocimiento se le irá revelando y entregando. Hay un cierto misterio en el manejo de las manos y lleva tiempo llegar a conocerlo. Yo todavía aprendo cosas nuevas respecto de las mías. Es una tarea agradable y sé que nunca terminará.

Lo que voy a sugerir a continuación es sólo una manera de comenzar. Le recomiento especialmente que, antes de aplicar su primer masaje, lea estas indicaciones y ensaye el experimento que aparece al final. Pero tenga paciencia y no espere alcanzar la perfección de la noche a la mañana.

Aplique cierta presión cuando dé un masaje. Una vez que haya adquirido algunos conocimientos, sabrá que la intensidad de la presión varía según el toque particular y la parte del cuerpo sobre la que se aplica. Pero una cierta presión es siempre indispensable. De acuerdo con mi experiencia, muchas personas que se inician temen, consciente o inconscientemente, causar daño al sujeto, y eso las pone nerviosas haciéndoles aplicar muy poca, o ninguna, presión. No se preocupe. La fragilidad de las personas no llega a ese punto. Por el contrario, la presión produce una sensación agradable, como usted mismo podrá observarlo al recibir un masaje. Aprenda a experimentar con distintos tipos de presión. Siempre que tema estar ejerciéndola con demasiada intensidad, interrogue a la persona que la está experimentando.

Relaje las manos. Manténgalas lo más sueltas y flexibles que pueda, mientras las está moviendo. Esto no es fácil –probablemente menos de lo que parece– por dos razones. Es mucho más difícil relajar un miembro en el momento en que se lo está usando que cuando está en reposo. Y, segundo, la mayoría de las personas lleva, sin darse cuenta de ello, un alto grado de tensión crónica en las manos. Existen muchas maneras de relajarla. La aplicación de masaje es una de las mejores. Más adelante describiré otras. Todas ellas requieren bastante tiempo; meses, e incluso años. Sin embargo, puede comenzar ahora mismo, mediante el mero hecho de fijarse en ellas y tratar de relajarlas aunque sea sólo en un mínimo grado, cada vez que las sienta rígidas o contraídas.

Amolde sus manos de manera que se adapten al contorno de la zona que están cubriendo. Aunque ciertas técnicas exigen, como podrá comprobarlo, que se utilice sólo una parte específica de la mano, la efectividad de la mayoría de los toques depende de su capacidad para mantener toda la palma y los dedos en contacto continuo con el cuerpo que están masajeando. Cada vez que sea posible, evite, por ejemplo, que el talón de la mano y las puntas de los dedos queden en el aire al desplazarla sobre la piel. Cuando deslice la mano sobre la cadera, cúrvela de manera que se acople exactamente a esa parte. Cuando la mueva desde el pecho hacia el brazo, ahuéquela para que al pasar cubra los hombros en forma pareja y suave. Piense en el agua de un arroyo cuyo volumen se va adaptando a los altibajos que encuentra en su trayecto.

Mantenga una velocidad y una presión uniformes. Trate de eliminar los movimientos bruscos y las interrupciones innecesarias. Haga que los cambios de velocidad o presión se efectúen en forma gradual, evitando las transiciones repentinas. Trate de imprimir la mayor fluidez y continuidad a su movimiento.

Sin embargo, no tema variar la velocidad o la presión. El ritmo es un ingrediente esencial del masaje. Puede usar distintas presiones y velocidades sin por ello sacrificar la continuidad del movimiento. La variedad en el masaje se parece mucho a la de la música: los cambios en el tiempo ayudan a evitar la monotonía del ritmo.

Explore y defina la estructura interna del cuerpo que está masajeando. (Este es un problema de sensibilidad; algo totalmente distinto del estudio sistemático de la anatomía. Respecto de esta última, encontrará algunas indicaciones en un capítulo posterior.) Procure que sus manos estén siempre investigando, hágalas "escuchar" los tejidos y los huesos. Trate de comunicarlas con la textura de los estratos profundos de los músculos: ¿Gruesa o delgada? ¿Blanda o firme? ¿Informe o definida? Cuando palpe un hueso, trate de delinear su forma. Imagínese que sus manos le están diciendo a la persona: "Esta es su cadera", "Estos son los huesos pequeños de la muñeca", "Esta es la forma de su rodilla". Mostrar a la persona la articulación de su cuerpo, en esta forma, es uno de los aspectos más importantes del masaje. Mientras mayor sea la precisión con que logre esto, mayor será también la sensación de plenitud que experimente el sujeto. El masaje adquirirá una calidad profunda y casi mágica.

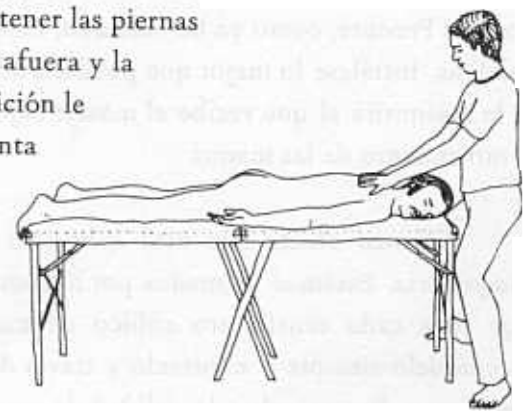
Más que sus músculos, use su propio peso para ejercer presión. No es cierto que sea necesario ser físicamente fuerte para dar masaje. Cuando quiera ejercer una mayor presión,

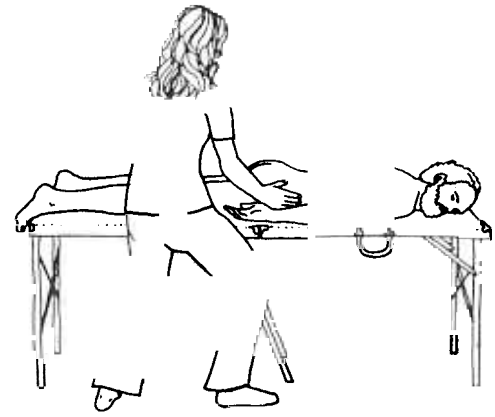
consígalo apoyando el peso de la parte superior de su cuerpo sobre las manos más bien que forzando los músculos de sus brazos y muñecas. El esfuerzo muscular daría rigidez a sus manos, reduciría la fluidez de los movimientos y cansaría su espalda.

Una vez que haya establecido contacto con el cuerpo de la persona, procure no interrumpirlo hasta que haya terminado completamente el masaje o el ejercicio que esté efectuando. Para muchas personas, una interrupción del contacto físico resulta psicológicamente desconcertante. Aun cuando deba aplicar aceite, mantenga el antebrazo o el codo tocando alguna parte del cuerpo. Recuerde que el que yace en reposo con los ojos cerrados ha penetrado en un mundo cuya única realidad es la proximidad de su mano.

Al dar un masaje, no sólo utilice las manos sino también el resto del cuerpo. No quiero decir con esto que deba subirse y rodar sobre el sujeto, sino que sus manos poseerán mayor vida, si su movimiento es una extensión de un impulso más amplio proveniente de todo el cuerpo. Esto no tiene por qué ser intenso; en ciertos momentos puede ser tan leve que un observador escasamente lo advierta. Sin embargo, visible o no, usted debe sentirlo presente como una especie de centro profundo donde se originan los movimientos más exactos de sus manos. En cierto modo, el masaje se parece a la danza. Es decir, tal como en esta última, mientras más implicada está la totalidad del cuerpo, mayor es la perfección del movimiento.

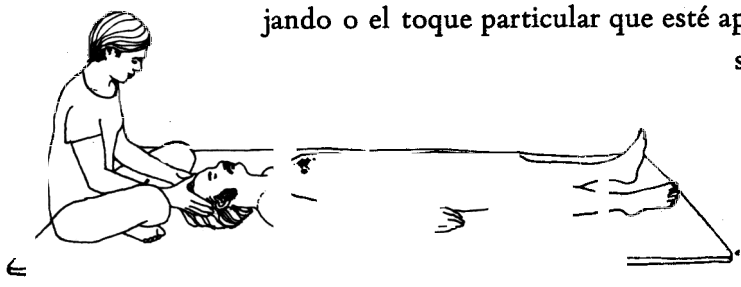
Cuide su postura, ya sea estando de pie, arrodillado o sentado. Cuando trabajo en una mesa, prefiero tener las piernas separadas, las rodillas flectadas ligeramente hacia afuera y la espalda recta. La primera vez que ensaye esta posición le parecerá incómoda, pero muy pronto se dará cuenta de sus ventajas. Mantener los pies separados (60 cm o más, si es necesario) le permite oscilar de manera que pueda llegar de uno a otro extremo de la mesa con sólo trasladar el peso del cuerpo de un pie a otro. De la misma manera, flectar las rodillas en vez





de doblar la espalda hacia adelante elimina gran parte del posible esfuerzo y fatiga de la zona inferior de la espalda. Trabajar con la columna erguida da más libertad a los brazos y a las manos permitiendo un mayor control y una mejor relajación de los movimientos.

La manera de sentarse o arrodillarse, cuendo dé masajes en el suelo, estará en gran parte condicionada por la zona del cuerpo en la que esté trabajando o el toque particular que esté aplicando. Sin embargo, como esta situación exige doblar la espalda con mayor frecuencia, lo que produce mayor cansancio, es importante estar siempre consciente de la posición del cuerpo.



Cuando se siente o se arrodille, trate de mantener la espalda recta, cada vez que sea posible. Procure, como ya he indicado, colocarse sobre algún tipo de acolchamiento. En otras palabras, instálese lo mejor que pueda. Todo el cuidado que dedique a su propia comodidad, se le trasmitirá al que recibe el masaje bajo la forma de una mayor delicadeza y precisión en el movimiento de las manos.

Nunca olvide que está aplicando masaje a una persona y no a una complicada maquinaria. Estamos formados por huesos y músculos, pero también somos personas, y esto rige para cada centímetro cúbico de nuestro cuerpo. La persona es su propio cuerpo. Recuérdelo siempre y expréselo a través de sus manos, así esta noción tendrá una influencia decisiva y directa sobre la calidad de su contacto. Se podría decir mucho más sobre todo esto, por cierto, y algo diremos en un capítulo posterior.

Para hacer un poco más prácticas estas indicaciones, he aquí un experimento que puede intentar. Obtenga la colaboración de algún amigo, haga que se tienda de bruces y aplíquele aceite en toda la parte posterior del cuerpo. Luego coloque las palmas de sus manos sobre la piel y deslícelas lentamente. No se preocupe en absoluto de si está o no realizando un toque apropiado; sólo muévalas de uno a otro lado sobre el cuerpo, según su antojo. Explore, tratando de captar una sensación de "estar allí", de presencia de las manos sobre la piel. Por momentos cierre los ojos. De vez en cuando experimente alguna de las indicaciones sugeridas anteriormente. Ensaye diversas presiones y velocidades o cualquier otro cambio que se le ocurra. Sea lo más espontáneo que pueda; deje que sus manos piensen por usted. Al mismo tiempo, manténgase alerta y atento a todo lo que ocurre.

Hágalo durante cinco o diez minutos o todo el tiempo que le plazca, pero sólo mientras le resulte agradable.

Repita este ejercicio con la frecuencia que desee; siempre puede aprender algo. Estos son fundamentos básicos de los que siempre se tiene un "dominio" parcial.

INTRODUCCION A LOS TOQUES

Es el momento de concretar el detalle de la técnica. En la sección que sigue encontrará las descripciones e ilustraciones de aproximadamente 80 toques diferentes. Antes de comenzar, sin embargo, tome en cuenta algunas informaciones sobre cómo ha sido ordenada esta parte del libro, sobre el uso de los toques mismos y, si nunca antes ha aplicado masaje, sobre la mejor manera de aprenderlo.

El orden en que han sido presentados los toques no tiene mayor importancia. Si los utiliza en forma consecutiva, se encontrará con que ha efectuado un masaje corporal completo, de alrededor de una hora y media de duración –aplicado comenzando por la cabeza y trabajando luego progresivamente toda la parte frontal del cuerpo hasta llegar a los pies, y luego (al darse vuelta la persona) hacia arriba por la parte posterior hasta terminar en la espalda. Si desea aplicar solamente los toques señalados con una estrella ★, habrá efectuado un masaje más breve cubriendo la misma superficie y demorándose sólo la mitad del tiempo. Sin embargo, a medida que vaya experimentando, encontrará otras maneras igualmente efectivas de combinar y seleccionar los distintos toques. Ellos son los fundamentos básicos a partir de los cuales desarrollará su estilo personal de masaje.

Los toques marcados con una estrella ★ no son en ningún caso mejores que los otros. Sólo representan un ejemplo de cómo se puede seleccionar el material presentado más adelante, para dar un masaje más breve.

Las instrucciones que siguen han sido preparadas para una persona que usa con preferencia la mano derecha. Es decir, se ha preferido la derecha cada vez que se ha presentado la alternativa. Si usted es zurdo, todo lo que tiene que hacer es sustituir la derecha por la izquierda en los casos en que le parezca apropiado.

En general, el material está presentado como si el masaje se realizara sobre una

mesa: desplácese hacia la cabecera, etc. En la mayoría de los casos, las instrucciones se aplican en la misma forma si se trabaja en el suelo. Cada vez que sea necesario modificar un toque, he incluido instrucciones especiales.

Advertirá que en ciertos momentos es necesario levantar o desplazar un brazo o una pierna del que recibe el masaje. Asegúrese de que sea usted mismo quien ejecute estos movimientos y que la persona no participe en ellos en manera alguna. Si intenta colaborar o, como sucede a veces, contrae ligeramente los miembros, ofreciendo cierta resistencia, hágaselo notar y pídale que relaje los músculos todo lo que le sea posible.

Aprenda a hacer que las transiciones entre toques parezcan parte de ellos mismos. Dividir el masaje en toques separados, como aparece más adelante, es en cierto modo arbitrario. El masaje, cuando se hace bien, utiliza técnicas específicas, pero las entreteje en un solo movimiento fluido y continuo que es siempre espontáneo y creador. Deje que sus manos descubran la forma más natural de pasar de un toque a otro. La persona no debería advertir nunca el momento exacto en que se realizó la transición. Idealmente, debería producir la sensación de que se está recibiendo un toque único e ininterrumpido que recorre todo su cuerpo.

Como ya he mencionado, evite al máximo las interrupciones del contacto físico. Una vez que haya comenzado, trate de conservar por lo menos una mano tocando el cuerpo de la persona durante toda la sesión.

Básicamente, el masaje es una comunicación muda y se realiza mejor en silencio. Cuando esté ensayando las primeras técnicas, será necesario, por supuesto, que hable con el sujeto para averiguar cuáles son sus reacciones. En todas las demás situaciones, concentre toda su atención en el sentido del tacto.

Si usted está aprendiendo por primera vez, es importante que comience bien desde el principio. Permítame hacerle algunas sugerencias. Mi experiencia me dice que pueden ser de gran utilidad para mejorar la facilidad y rapidez de su aprendizaje.

Primero, una advertencia: *No trate de aprender demasiado de una sola vez.* Una media docena de toques, o menos, bastan para una sesión. Dar masaje puede resultar muy

fatigoso en un comienzo. Muy pronto aprenderá la forma correcta de situar y mover el cuerpo y se le hará más fácil. Pero, insisto, comience de a poco y vaya aumentando en forma progresiva, pero sin prisa.

Cuando esté preparado para comenzar, lea la descripción completa del toque antes de ponerlo en práctica. Una lectura adicional de todos los toques que desea ensayar durante la sesión le ayudará aún más.

Cuando se reúna con alguna persona para experimentar con los toques, procure que ésta le proporcione la mayor cantidad de información posible. Descubra qué produce placer, qué desagrado o sensaciones neutras, qué resulta demasiado liviano o demasiado pesado, qué demasiado rápido y qué demasiado lento, o cualquier cosa que quiera saber. Interróguela con frecuencia y aliéntela para que diga todo lo que experimenta. Esta información resultará de inmenso valor para usted.

En particular, ensaye diversos tipos de presión. Comience con toques ligeros y luego aumente la presión. Pida que lo mantengan constantemente informado de las reacciones que provoca.

No se preocupe si al comienzo un toque le parece incómodo o cree realizarlo con torpeza. Generalmente la persona que lo recibe tiene una impresión totalmente diferente. Compruébelo.

Finalmente, cada vez que sea posible, haga que le apliquen los toques que está tratando de aprender. Nunca podrá saber realmente cómo "opera" hasta que no los reciba en su propio cuerpo. Quisiera agregar que justamente la mejor manera de aprender es reuniéndose con una persona que tenga la misma intención. De esta manera, pueden aplicar y experimentar los toques que quieren aprender. Esto le proporcionará inmediatamente una comprensión más profunda de lo que están haciendo.

Que se diviertan!

LA CABEZA Y EL CUELLO

Cuando doy un masaje completo, prefiero comenzar por la cabeza.

Como ya he dicho, el orden consecutivo que aparece en las instrucciones es en gran parte arbitrario. En otra sección del libro, analizaré otras ordenaciones posibles, como también por qué, de acuerdo con las circunstancias, se podría preferir una a otra.

Por el momento, puedo decirles que es difícil equivocarse comenzando por la cabeza.

La razón más importante, me parece, es que la sensación que provoca es, a la vez, la más inofensiva y sorprendente. Lo primero, porque en general el contacto con otras personas nos pone nerviosos (todos tenemos por lo menos un residuo de esto, especialmente al comienzo de un masaje) y es en las extremidades del cuerpo –la cabeza, las manos y los pies– donde menos sentimos la fuerza de nuestros poderosos tabús contra el contacto físico. Y lo segundo, porque, aunque la cabeza es la parte del cuerpo con la que más nos identificamos, es también aquella de la que nos sentimos físicamente más desconectados. Descubrir a través del masaje que la cabeza pertenece a nuestro cuerpo resulta tan sorprendente como despertarse de un sueño. Este procedimiento proporcionará a la persona una buena introducción a la región más profunda y misteriosa de la experiencia que se inicia.

Comencemos.

Sitúese, de pie o de rodillas, de modo que enfrente la parte superior de la cabeza de la persona. Aplique una pequeña cantidad de aceite sobre los dedos, pero no lo extienda sobre el rostro. La superficie de la cara es muy reducida y necesita muy poco aceite; bastan unas pocas gotas sobre los dedos.

La forma más natural de iniciar el masaje de la cabeza es masajear la cara, comenzando por la parte superior de la frente y continuando sistemáticamente hacia el mentón; luego, seguir con las orejas, el cuello y finalmente el cuero cabelludo.

Recuerde que la estrella ★ no indica que un toque sea mejor que otro, sino que es parte del masaje breve que mencionamos en la página 43.

★ 1 Por lo general, lo primero que hago es apoyar ligeramente las palmas sobre la frente de la persona, durante un momento. Cúbrala con los "talones" de la mano, dejando extendidos los dedos hacia las sienes. No aplique ninguna presión. Deténgase allí mientras sienta que le resulta cómodo: unos pocos segundos, medio minuto, lo que sea. Concéntrese en sí mismo. Deje que la persona se acostumbre a su tacto.

★ 2 Comience a masajear la frente con las yemas de los pulgares. Primero divídala mentalmente en franjas horizontales de 1,5 cm de ancho. Luego, comenzando desde el centro de la frente junto al nacimiento del pelo, deslice ambos pulgares en direcciones opuestas siguiendo la franja superior. Presione con moderación. Use más o menos la misma intensidad que necesitaría para pegar una estampilla. Continúe el movimiento hasta llegar a las sienes, un sitio sorprendentemente sensible, y termine allí haciendo un círculo de 1,5 cm de diámetro. Levante inmediatamente los pulgares, vuelva al centro de la frente y comience con la segunda franja, moviendo nuevamente los pulgares desde el centro hacia los lados. Continúe trabajando en forma progresiva hacia abajo, cubriendo cada una de las franjas, terminando con la situada inmediatamente sobre las cejas. No olvide concluir cada movimiento con un pequeño círculo sobre las sienes –una rúbrica que no es estrictamente necesaria, pero que le sentará muy bien al que la recibe–.

★ 3 El toque siguiente se aplica en el borde de las órbitas de los ojos. Primero, presione con las yemas de los índices el borde óseo de las cuencas, en la parte en que se conectan con la nariz. Comprima con fuerza durante un segundo. Luego levante los dedos y desplácelos alrededor de 1 centímetro a lo largo de la parte superior de cada borde y comprima de nuevo. La presión aplicada de esta manera es buena para los senos, y en este lugar en particular resulta mejor que la frotación.

Continúe de esta manera desplazando los dedos alrededor de 1 centímetro cada vez, hasta que llegue al extremo exterior del ojo (el más alejado de la nariz). Luego vuelva junto a la nariz y comience de nuevo, esta vez trabajando a lo largo de la parte inferior de la cuenca.

4 En seguida los ojos.

¿Averiguó al comienzo si la persona llevaba lentes de contacto? Si no lo hizo, éste es el momento de preguntárselo.

Pase ligeramente las yemas de los pulgares sobre los párpados cerrados. Comience junto a la nariz y deslícelos hacia los lados. Proceda con lentitud y ejerza un mínimo de presión que le permita sentir que el globo del ojo se mueve suavemente al pasar el dedo.

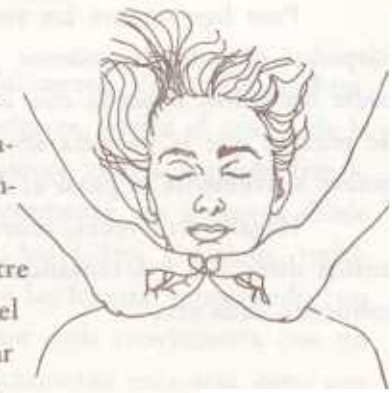
Hágalo tres veces, moviendo los pulgares en la misma dirección y levantándolos para volver al punto de comienzo cada vez.

★ 5 Coloque ahora las yemas de los dedos índice y cordial a los lados de la nariz, un poco más abajo del borde de la cuenca donde comenzó el toque anterior. Presionando firmemente, deslice las puntas siguiendo el borde inferior de los pómulos, cruzando las mejillas en dirección a las orejas y volviéndose luego hacia las sienes para realizar allí un círculo final. Los bordes inferiores de los pómulos, en el caso de que haya olvidado su "geografía", comienzan aproximadamente a la altura de las aletas de la nariz. Si presiona con firmeza y concentra su atención en el tacto, sus dedos encontrarán fácilmente la dirección que deben seguir.

Aplique este toque dos veces por lo menos. La segunda vez deténgase un poco en los bordes de los pómulos, trabajando los músculos con un movimiento circular. Haga que cada dedo se mueva en un círculo de 1/2 cm o menor, presionando con fuerza y sin levantarlo. Explore hacia adentro, sin prisa. Esta pequeña área es un centro de tensión facial. Un poco de trabajo extra en esta región tiene efectos de gran alcance.

★ 6 Termine la parte inferior de la cara con una serie de toques horizontales como los que efectuó en la frente. Utilice el índice y el cordial de ambas manos, y sitúe los extremos en el centro del rostro, entre la nariz y la boca. Aplique el toque hacia los lados, pasando por las mejillas hasta llegar a las sienes, y termine con el círculo acostumbrado.

A continuación, dé tres toques consecutivos de la misma manera partiendo desde un punto situado entre la boca y el mentón. Comience siempre en el centro y termine en las sienes.

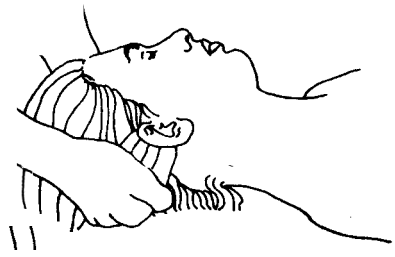


Luego coja ligeramente el extremo del mentón entre las puntas de los dedos pulgares y de los índices. Siga el contorno de la mandíbula y, cuando esté a punto de llegar a las orejas, desvíe los índices (y los cordiales también, si lo desea) y haga el círculo en las sienes.

Si la persona lleva barba, proceda sencillamente con mayor firmeza

Con esto completa la cara. Deslice ahora suavemente los dedos hacia las orejas.

7 Las orejas siempre me han parecido una de las partes más curiosas del cuerpo y me resulta muy agradable recibir masajes en ellas. Presento a continuación una serie de formas de trabajarlas. La elección depende de cada cual.



Le sugiero que las primeras veces no masajee ambas orejas al mismo tiempo. A medida que adquiera práctica, encontrará que lo puede hacer sin dificultad.

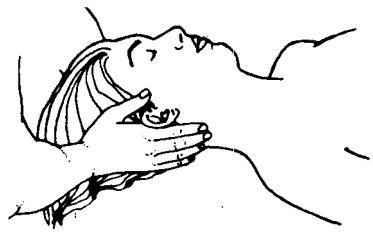
Primero deslice las puntas de los dedos, en una y otra dirección sobre la parte posterior de la oreja, donde se conecta con la cabeza. Ejecute movimientos suaves y uniformes.

A continuación, resbale suavemente toda la longitud del índice varias veces, de arriba abajo, en medio de la "V" que forma la parte superior de la oreja y la sección del cráneo directamente adyacente. Luego, pellizque ligeramente, entre el pulgar y el índice, el borde exterior de la oreja y el lóbulo. Comience por esta última parte, muy cerca de la cabeza, y trabaje siguiendo la curvatura hacia arriba, moviendo los dedos alrededor de 1 centímetro entre cada pellizco.

El paso siguiente consiste en seguir con el índice, suavemente, las cavidades naturales del interior de la oreja. Trabaje desde la periferia hacia el centro. Deténgase sólo cuando sienta que va a cerrar el conducto.

Si hasta el momento ha trabajado en una sola oreja, repita el mismo procedimiento con la otra.

Finalmente, para el *coup de grâce,* dígale a la persona que escuche los sonidos del interior de su cabeza y luego, con mucha lentitud y delicadeza, cierre los conductos de los oídos con las puntas de los dedos (cerciórese de que sean los dos, no serviría de nada obstruir uno solo). Manténgalos cerrados entre 15 y 30 segundos. Esto último no agrada a todo el mundo, pero a muchos le resulta una experiencia grata.



8 El toque siguiente le parecerá extraño y puede que se sienta incómodo al aplicarlo. No ofrece mayores complicaciones, sin embargo, y la persona experimentará una sensación muy placentera.

Con ambas palmas, cubra ligeramente el rostro con los talones de la mano en la frente y las puntas de los dedos sobre el mentón. Conserve las manos en esa posición durante un momento y luego hágalas resbalar suavemente hacia los lados, pasando por encima de las orejas, hasta que los dedos meñiques descansen sobre la mesa.

En seguida, presione con las manos, como si fuera a juntarlas. Cerciórese de que no cubran las orejas. Encoja su cuerpo ligeramente y mantenga los codos hacia afuera de modo que le permitan hacer la mayor fuerza posible. Comience con una presión leve y luego auméntela gradualmente hasta que (a menos que tenga usted una fuerza descomunal) llegue un momento en que esté aplicando toda la presión que pueda. Luego disminúyala en forma igualmente gradual.

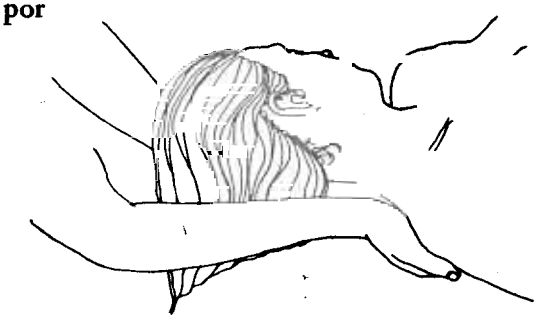
Después de aliviar la presión, mantenga las manos en la misma posición unos segundos antes de pasar al toque siguiente.

Es el momento de trasladarse al cuello.

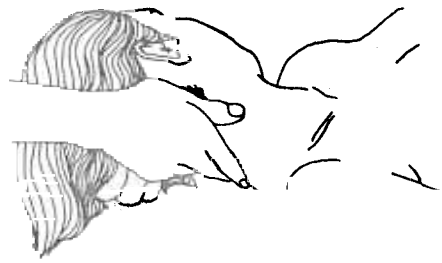
9 Coloque ambas manos con las palmas hacia arriba y los dorsos pegados a la mesa bajo la nuca de la persona. Luego, curvando un poco los dedos, tamborilee sobre el cuello. Oprima con fuerza como si estuviera golpeando las teclas de un piano. Recorra el cuello de arriba abajo, y la parte de la espalda (no será mucho) próxima a la espina dorsal que pueda cubrir cómodamente.

* 10 A continuación, ponga las manos bajo la nuca de la persona, levante la cabeza suavemente y vuélvala hacia la izquierda con lentitud, hasta que descanse cómodamente sobre su mano izquierda. Si advierte cierta resistencia o un intento de ayudar en el movimiento, pídale que suelte la cabeza como si fuera a dejarla caer sobre la mesa. Si después de esto todavía tiene problemas para relajarla, le ayudará levantarla y bajarla varias veces.

En seguida, haga girar lentamente el talón de la mano derecha sobre la parte superior del hombro, mientras sus dedos recorren primero el lado y luego la parte posterior del mismo, para continuar por la superior de la espalda hacia la espina dorsal; entonces, justo antes de alcanzarla, desvíese al cuello.

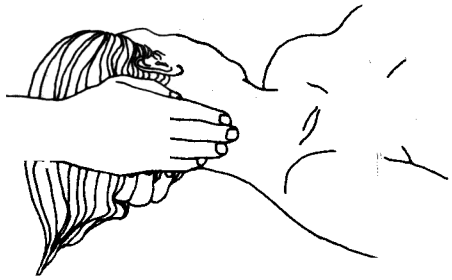


Continúe hasta que las puntas de los dedos lleguen al nacimiento del pelo, luego vuelva la mano girando en 90° de manera que esta vez sus dedos queden apuntando hacia arriba, perpendiculares al cuello, y aplicando menor presión devuélvase recorriendo esta vez el lado del cuello. A continuación, moviéndose desde su base, cruce la parte superior del pecho directamente hacia el hombro. Desde allí puede comenzar nuevamente el mismo toque sin detenerse. Repítalo tres o cuatro veces.



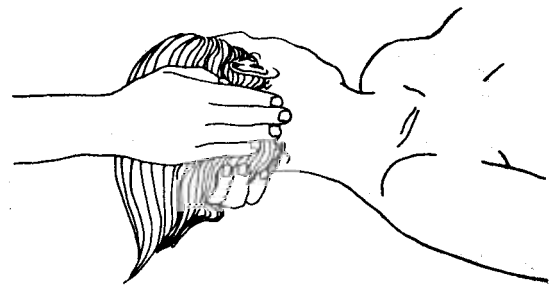
Los dos toques siguientes se hacen también con la cabeza inclinada hacia un lado. Prefiero hacer los tres seguidos en el mismo sitio antes de volver la cabeza para trabajar en el otro costado.

11 Con la cabeza todavía vuelta hacia la izquierda, mueva lentamente los dedos de la mano derecha formando círculos de unos 2 cm de diámetro, sobre la parte posterior del cuello. Presione con firmeza. Trabaje esa zona hasta la línea del nacimiento del pelo. Luego, con mayor suavidad, haga los círculos al costado, volviendo hacia la base. Cubra toda el área que va desde la parte inferior próxima a la oreja hasta la clavícula. Repítalo otra vez.



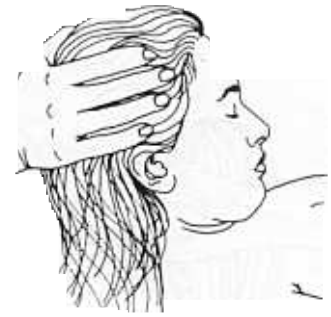
12 Manteniendo la cabeza en la misma posición, localice con las puntas de los dedos de la mano derecha el borde óseo donde el cuello se une a la parte posterior del cráneo.

Mueva las puntas de los dedos describiendo pequeños círculos inmediatamente bajo este borde. Presione firmemente. Palpará una especie de surco que se extiende horizontalmente a través del cuello. Sígalo con los extremos de los dedos.



Si tiene dificultades para hallar el lugar exacto, interrogue a la persona. Este toque produce una sensación de agrado que ella reconocerá inmediatamente una vez que usted haya localizado el sitio.

13 Termine su trabajo en el cuello levantando la cabeza del sujeto hacia adelante, lo más que pueda. Use ambas manos y realice un movimiento muy lento.



Notará cierta resistencia un poco antes, o poco después, de que el mentón toque el pecho. Deténgase un momento cuando haya llegado a este punto. Luego, con suavidad, empuje la cabeza hacia adelante un par de centímetros más. Vuelva la cabeza al punto anterior e inténtelo una o dos veces más. Si no basta un esfuerzo mínimo y delicado, vuelva la cabeza hacia atrás.

14 Todo lo que nos queda ahora es el cuero cabelludo. Nuevamente levante la cabeza y vuélvala hacia la izquierda. Curve los dedos formando una garra y trabaje sobre el lado derecho de la cabeza con las puntas. Presione con fuerza moviendo sus manos en pequeños círculos. Imprima a su movimiento la fuerza suficiente como para que deslice la piel sobre el hueso y no simplemente friccione la superficie. Trabaje sistemáticamente (en franjas anchas que recorran la cabeza) de manera que cubra todo el costado derecho.

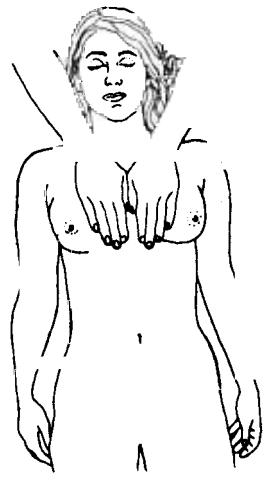
Repítalo al otro lado.

EL PECHO Y EL ABDOMEN

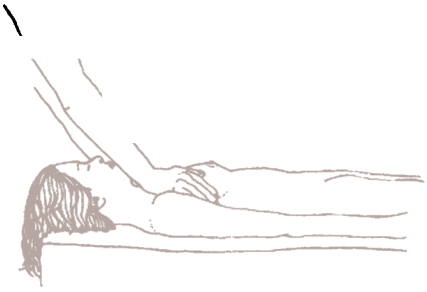
Extienda un poco de aceite sobre el pecho, el abdomen, los costados del torso y los hombros.

★ 1 Comience el pecho y el abdomen con lo que llamaré el "toque básico". Cubre amplias áreas del cuerpo con facilidad y rapidez, y es uno de los más efectivos del masaje. Con ligeras variaciones, puede ser aplicado al pecho, el abdomen, el brazo, la parte anterior y posterior de la pierna y la espalda.

Sitúese en el extremo de la mesa, un poco inclinado sobre la cabeza de la persona. (Si trabaja en el suelo, arrodíllese de manera que la cabeza del que yace quede entre sus rodillas). Coloque las manos con las palmas hacia abajo en el centro del pecho, de suerte que los talones queden muy próximos a la clavícula, con los dedos apuntando hacia los pies y los pulgares tocándose ligeramente. Deslice ambas manos lentamente hacia adelante, con fuerza sobre el pecho y ligeramente sobre el estómago. Manténgalas juntas hasta que llegue a la mitad inferior del abdomen, luego sepárelas, desplazándolas hacia los lados.

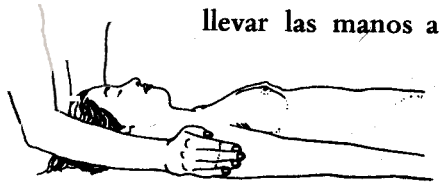


Pase las manos por sobre las caderas y baje por los lados hacia la mesa. En cuanto la hayan tocado llévelas por los costados del torso, dirigiéndolas hacia los hombros. Hágalo con fuerza. Debe producir la sensación de que está realmente tratando de hundir a la persona en la mesa.

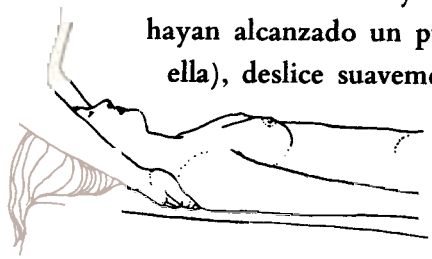


Inmediatamente antes de llegar a las axilas, suba las manos –desplazando siempre los talones primero– hacia la parte superior del pecho. Enderezando las manos y deslizándolas hacia adelante de modo que se junten los pulgares, puede iniciar directamente la repetición del toque sin romper la continuidad del movimiento.

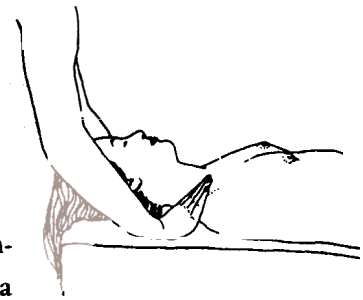
Tome dos precauciones que le ayudarán a conseguir el efecto deseado. Primero, realice los movimientos en forma continua y uniforme. Siga un ritmo parejo y tranquilo. Segundo, no olvide amoldar sus manos de manera que se acoplen perfectamente a la superficie que cubren. Déjelas que recorran las formas de la persona como si la estuvieran modelando en arcilla.



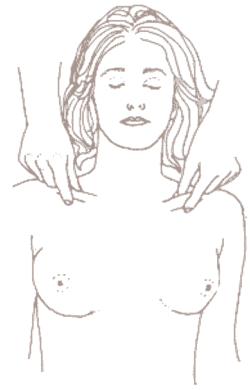
Una variación interesante. Después de llevar las manos a la parte superior del pecho, diríjalas hacia los hombros en dirección a la parte superior de la espalda, escurriendo los dedos entre ésta y la mesa. En cuanto hayan alcanzado un punto próximo a la espina dorsal (pero no sobre ella), deslice suavemente las manos sobre los trapecios (los músculos que van desde el cuello a los hombros) y vuelva a situar las manos en el centro del pecho.



Otra variación, mejor aún. Baje por los hombros hacia la espalda como en la descripción anterior. De nuevo, deténgase cuando esté a punto de llegar a la espina dorsal. Esta vez, sin embargo, lleve las manos ligeramente hacia la parte posterior del cuello y luego entre la nuca y la superficie de la mesa. Siga moviéndolas hasta que estén completamente separadas de la cabeza. No la levante. Mantenga los dorsos de las manos pegados contra la superficie de la mesa, de manera que la cabeza repose cómodamente todo el tiempo que usted escurra sus dedos por debajo. Una vez que haya cesado el contacto, vuelva de inmediato a colocar las manos sobre el pecho.



Aplique el toque básico sobre el pecho y el estómago entre tres y seis veces, con o sin variaciones. Ocasionalmente repito este toque entre otros que aplico en el pecho y abdomen; incluso vuelvo a utilizarlo después de haber masajeado otras partes del cuerpo. Retornar de vez en cuando a un toque básico como éste, le da cierta unidad especial al masaje y resulta muy agradable. Tanto para el que lo recibe como para el que lo da, producirá un efecto parecido a la repetición de una melodía en una composición musical.



2 Utilizando los extremos del pulgar y el índice de ambas manos, recorra varias veces la clavícula. Coloque el pulgar a un lado del hueso y el índice al otro. Mueva las manos como si fueran a encontrarse y a separarse alternativamente. Ejerza presión leve.

★ 3 Trabaje la parte superior del pecho con los extremos de los dedos de ambas manos. Apóyelos con firmeza, moviéndolos en pequeños círculos, de manera que recorra sistemáticamente toda el área. Sin embargo, a una mujer no masajee los pechos de esta forma porque no le resultaría agradable.

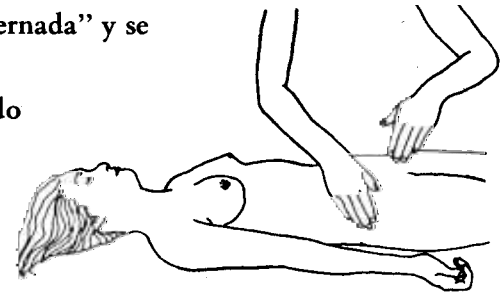
★ 4 Generalmente los profesionales no masajean los pechos. La mayoría de la mujeres que conozco lo consideran una mezcla de mojigatería y condescendencia. A continuación, encontrará un toque de excelente efecto sobre el busto y los músculos que lo sostienen.

Cubra los senos con ambas manos. Imprímales suavemente un movimiento circular lo más amplio que cómodamente pueda. Hágalo tres veces a la derecha y luego otras tres a la izquierda.

5 Empuñe ambas manos. A partir del centro del pecho, muy cerca de las clavículas, deslice los nudillos hacia los lados, cruzando el pecho y luego bajando por los costados del torso hasta llegar a la mesa. Presione ligeramente. Siga las líneas de las costillas y trate, si puede, que los nudillos se escurran entre ellas.

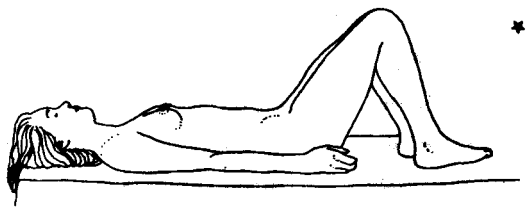
Trabaje en franjas horizontales hasta que cubra todo el tórax. Deténgase poco antes de llegar al estómago. No olvide que debe hacerlo con suavidad; una presión fuerte provocaría una sensación muy molesta. Si se trata de una mujer, cuando llegue al centro del tórax, masajee sólo los pocos centímetros de costilla entre los senos.

6 Este toque es conocido como "frotación alternada" y se aplica a los costados del torso.



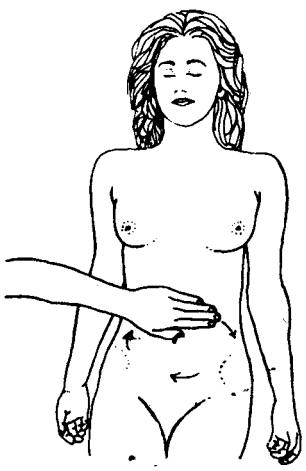
Sitúese a un lado de la mesa y trabaje sobre el costado opuesto del tronco. Apoye las manos con los dedos apuntando hacia la mesa y retírelas alternadamente hacia arriba. Cuando termine el movimiento de una, inicie inmediatamente el de la siguiente de manera que no haya interrupción. Empiece en el costado de la pelvis junto a la cadera y trabaje lentamente, de ida y vuelta, hacia la axila, desplazándose cada vez un espacio levemente inferior al ancho de su mano.

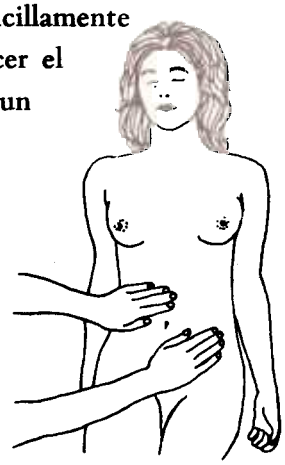
Basta hacer el recorrido una sola vez, en ambos sentidos. Trasládese al lado opuesto de la mesa y repita el procedimiento en el otro costado del torso.



7 Continúe ahora con el abdomen. Colóquese a la derecha de la persona, si es que no se encuentra ya ahí. No olvide mantener una mano en contacto mientras se desplaza.

Los diversos órganos del abdomen se encontrarán menos comprimidos –y por lo tanto el masaje será mejor– si las piernas están flectadas y las rodillas en el aire, cuando trabaje directamente sobre él. Esto se puede lograr de dos maneras. La primera consiste en colocar las piernas en la postura indicada y dejar que la persona misma las mantenga en equilibrio; deslizándole los pies un poco hacia adelante o hacia atrás, encontrará rápidamente un punto en que lo conservarán por sí mismas. También puede lograr el mismo efecto colocando un almohadón debajo de las piernas. Por lo general adopto el primer procedimiento sencillamente porque no me gusta la idea de entorpecer el desarrollo del masaje mediante el uso de un almohadón. El segundo, sin embargo, tiene la pequeña ventaja de que la persona no necesita gastar ni una fracción de energía para mantener las piernas en su lugar.

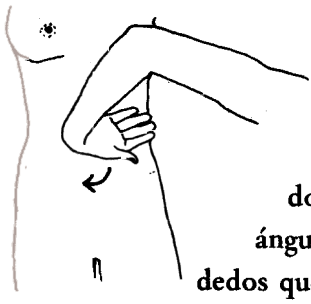




Ahora, situado al lado derecho de la mesa, describa círculos completos sobre el vientre, usando la palma de la mano izquierda. Siga la dirección de las manecillas del reloj –esto es muy importante, porque el colon está enrrollado en ese sentido–. En cada movimiento circular recorra primero el extremo próximo a las costillas, luego diríjase hacia la cintura en el lado izquierdo del tronco, acérquese al extremo próximo al hueso pelviano y en seguida hacia la cintura, en el lado derecho del torso.

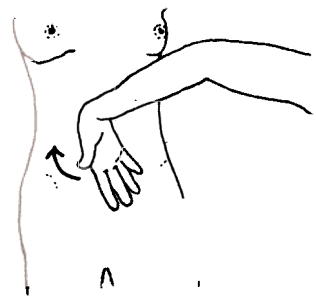
Después de un círculo completo puede comenzar a utilizar la mano derecha. Siga moviendo la izquierda de la misma manera y en forma uniforme. Cuando haya llegado a la mitad superior del vientre, apoye la mano derecha y describa un semicírculo de una a otra cadera junto al hueso pelviano. En cuanto la mano derecha haya llegado a la cadera derecha, levántela y manténgala en el aire cerca de la cadera izquierda, para que pueda repetir el mismo movimiento semicircular, cuando la izquierda haya completado otra vuelta. Calcule el ritmo de tal manera que cada vez que la derecha esté dando masaje, la izquierda esté situada en un punto directamente opuesto del círculo.

Describa una docena de círculos continuos con la izquierda, incluyendo cada vez uno parcial con la derecha.

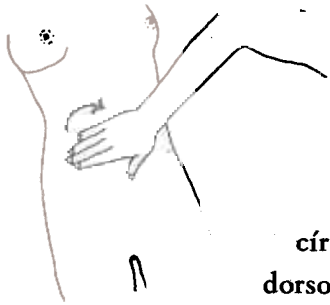


8 Aunque esta manipulación le parezca a primera vista complicada, a la larga le costará mucho menos ponerla en práctica de lo que a mí me cuesta describirla.

Coloque el dorso de la mano derecha extendida –exactamente, el dorso– sobre el centro del abdomen, de manera que forme un ángulo recto con el antebrazo. Los dedos quedan dirigidos hacia usted mientras el codo apunta en sentido contrario.

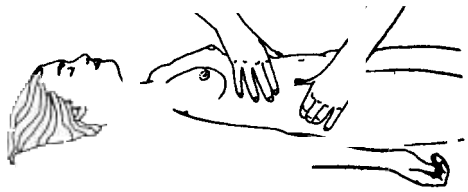


Haga girar la mano en el sentido de las manecillas del reloj. Cuando haya completado un cuarto de círculo, más o menos, comience gradualmente a dar vuelta la mano de modo que quede con la palma hacia abajo. Esta última postura le obligará a acercar el codo a la superficie de la mesa. Siga rotando y volviendo la mano, de suerte que cuando haya completado el círculo esté nuevamente apoyando el dorso, con el codo levantado perpendicularmente sobre la mano.



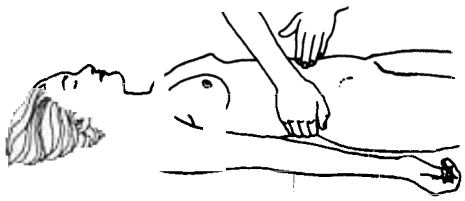
Repita el procedimiento una docena de veces. Debe resultar lento y uniforme. Mantenga la mano en el centro del abdomen sin apartarse de él.

Si las rodillas estaban levantadas, vuélvalas cuidadosamente a la posición de reposo.



9 Amase la zona de la cintura en los costados del torso.

El amasamiento no es difícil. Trabaje en el lado opuesto al que se encuentra. Usando ambas manos apriete suavemente, entre los pulgares y los otros dedos, las partes blandas de la cintura. Coja tanta piel como cómodamente pueda y luego déjela escurrir. Lleve ligeramente las manos hacia el centro como si tratara de juntarlas. Si las alterna, comenzando con una un poco antes de terminar con la otra, encontrará que, sin darse cuenta, ha tomado un ritmo natural, lento y relajado, y que sus manos están siempre en movimiento.



Después de algunos minutos, emplee una frotación en sentido perpendicular al movimiento anterior. Deslice los dedos por la cintura hacia la espalda y luego retírelos en sentido contrario, penetrando algunos centímetros en el abdomen. Siga la línea del talle y presione suavemente con las puntas de los dedos. Comience los toques acercándolos progresivamente a la columna vertebral, y dé los últimos dos o tres partiendo muy cerca de ella.

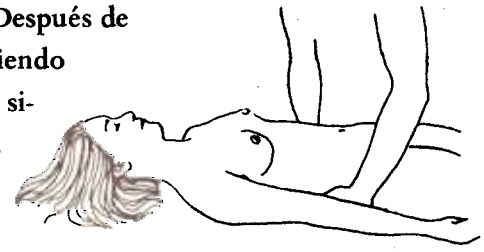
La transición entre las dos manipulaciones señaladas no tiene por qué ser abrupta. Ensaye el primero yendo dos o tres veces de las caderas a las costillas y viceversa; y luego gradualmente vaya haciéndolo cada vez más vertical hasta que termine con un par de toques del segundo tipo.

Sitúese ahora al lado opuesto de la mesa y proceda de la misma manera.

10 Este último toque es, en realidad, para la espalda, pero creo que el mejor momento para aplicarlo es justamente después del anterior.

Coloque ambas manos bajo el dorso, introduciendo una por cada lado, con las palmas hacia arriba y los dedos apuntando unos a otros, de suerte que las yemas queden situadas a ambos lados de la espina dorsal.

Mantenga los dorsos de las manos pegados a la mesa. Con los extremos de los dedos, presione con firmeza los lados de la columna. Aplique la fuerza suficiente como para levantar levemente el cuerpo. Disminúyala después de un segundo, luego aplíquela de nuevo. Repítalo. Después de la tercera o cuarta vez, deslice las manos, siempre haciendo presión, pero mucho más leve ahora, hacia arriba siguiendo la línea del talle, y luego hacia el abdomen. Como en el toque anterior, articule la cintura en su recorrido.



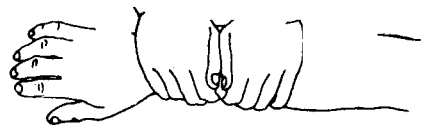
Si está trabajando en el suelo, tiene una ventaja – ¡por fin! – sobre el que utiliza una mesa. Después de (o incluso en vez de) presionar los extremos de los dedos contra los lados de la espina dorsal, póngase en cuclillas de suerte que quede casi montado sobre el cuerpo de la persona, entrelace los dedos por detrás de la espalda y levántela varios centímetros. Luego, escurra los dedos por la línea del talle, presionando ligeramente con las puntas mientras el cuerpo baja. El ser alzado de esta manera produce una sensación particularmente agradable.

Sin embargo, no lo intente si está trabajando sobre una mesa, porque se vería obligado a hacerlo desde un lado, lo que resulta cansador y muy difícil de realizar correctamente.

Cualquiera que sea el procedimiento que adopte, una buena manera de terminar consiste en seguir la línea de la cintura hasta que las manos se junten en el centro del abdomen. Una vez que se encuentren, busque una manera elegante de llevarlas al sitio que piensa masajear en seguida.

EL BRAZO

Coja la mano derecha del sujeto y vuelva la palma hacia abajo, dejando que el brazo repose al costado. Ponga aceite sobre el brazo y el hombro.



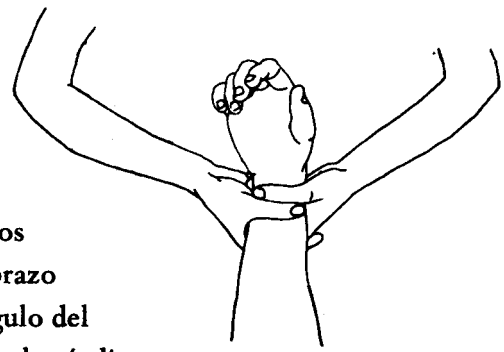
* 1 Comience con una variación del toque básico. Ponga sus manos con las palmas hacia abajo sobre la muñeca, acoplándolas de manera que cubran también los lados. Mantenga los pulgares en contacto y, comprimiendo con fuerza, deslícelas hacia arriba. Sepárelas sólo al llegar a la parte superior del brazo, llevando la izquierda sobre el hombro y la derecha hacia abajo casi hasta tocar la axila.

Continúe el movimiento en dirección contraria, la izquierda por el lado exterior y la derecha por el interior. Presione levemente. Al llegar a la muñeca, tiene dos posibilidades: 1) Sencillamente gire la mano izquierda colocándola sobre la muñeca de manera que ambas queden en posición para repetir el toque. 2) Si se siente con ganas de hacer algo más delicado, deslice sus manos a lo largo de la mano del sujeto hasta que pierda el contacto. La derecha cubre el dorso y la izquierda, la palma.

Presione ligeramente sobre la mano y sea muy delicado y preciso al pasar sobre los dedos. Inmediatamente después, ponga las manos en posición para el toque siguiente, de modo que la interrupción del contacto sea mínima.

* 2 Este toque se llama "de vaciado".

Levante el antebrazo de la persona de manera que se yerga derecho, manteniendo el codo pegado a la mesa. Forme un anillo alrededor de la muñeca usando sus dedos índice y pulgar de ambas manos, y separe las manos de su cuerpo, con las palmas hacia arriba. Coloque los pulgares sobre la cara interior de la muñeca, de suerte que se toquen.



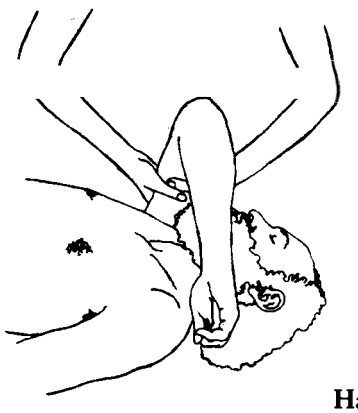
Apretando con suavidad, deslice ambas manos lentamente hacia abajo, cubriendo todo el antebrazo como si lo estuviera vaciando. Cuando llegue al ángulo del codo, devuelva las manos hacia arriba, manteniendo los índices y pulgares en contacto con la piel, pero sin aplicar presión alguna. Repítalo varias veces.

Es posible que usted se pregunte por qué se ejerce presión sólo durante el movimiento descendente. Las venas, que están situadas más próximas a la superficie de la piel que las arterias, se ven afectadas en forma más inmediata por una presión externa. Por eso, cuando se masajea "hacia el corazón", según la denominación tradicional, estamos dando un impulso adicional a la sangre que circula por las venas en dirección al corazón. Para muchos de los toques que aparecen en este libro, esta regla no tiene mayor importancia. Sin embargo, al aplicar el vaciado en el antebrazo, le bastará experimentar un poco para darse cuenta de que la persona reacciona favorablemente a la presión descendente, no así a la aplicada en sentido contrario.

* 3 Mantenga el antebrazo en la misma posición. Colocando los dedos de ambas manos sobre la cara externa de la muñeca, masajee la parte interior con las yemas de los pulgares. Uselos alternadamente dirigiendo el movimiento hacia abajo y hacia los dedos. Trabaje descendiendo gradualmente hasta que haya masajeado todos los músculos de la cara interior del antebrazo.

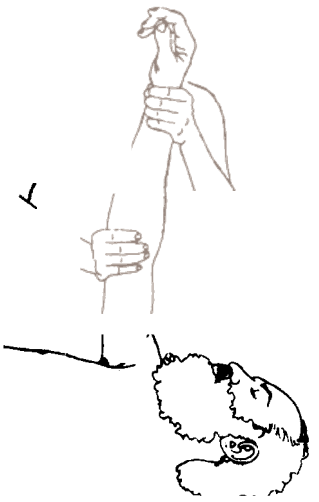
4 A la pasada, un pequeño toque para el codo. Mantenga el antebrazo en la misma posición anterior, empuñe levemente una mano y dé un masaje suave sobre el ángulo interior del codo, empleando los nudillos. Esta es un área muy sensible; proceda con suavidad. En seguida, levante el brazo con una mano y, usando las yemas de los dedos de la otra, dé un masaje en la parte huesuda del codo. Describa círculos pequeños cubriendo toda la zona.

5 Repita los toques 2 y 3 sobre la parte superior de los brazos. Mantener esta parte en posición vertical puede resultar un problema. Una de las soluciones consiste en colocar la mano de la persona sobre el hombro izquierdo de usted, apretando su mejilla contra ella, casi como si estuviera sujetando un violín. Otra posibilidad consiste en doblarle el brazo por el codo, dejando que el antebrazo cuelgue sobre el cuerpo, más o menos a la altura del cuello. Si opta por esta segunda alternativa, tome ciertas precauciones para evitar que la persona se golpee en el mentón con su propia mano.



Habiendo elegido una de estas posiciones, aplique primero el vaciado y luego masajee los músculos con los pulgares, tal como lo hizo en el antebrazo.

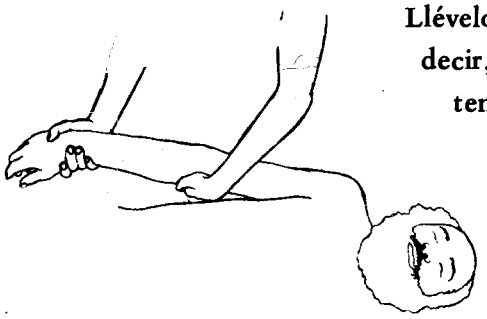
6 A continuación, coloque el brazo en posición vertical, sosteniendo la muñeca con la mano derecha y el codo con la izquierda, apoyándola contra la parte ósea para impedir que se doble.



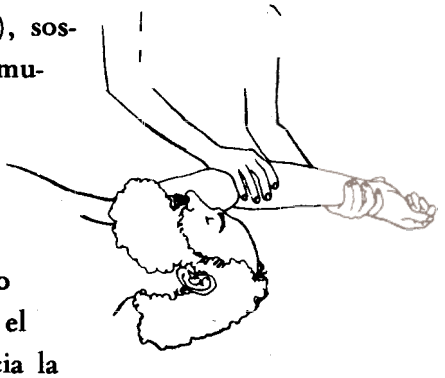
Manteniendo esta posición, sacúdalo suavemente en sentido vertical. Presione hacia abajo primero y disminuya la fuerza en el movimiento ascendente.

Repítalo una media docena de veces, en forma rápida y sucesiva.

7 El brazo de la persona está todavía levantado en forma perpendicular al cuerpo; ¿no es así? Ahora láncelo de un lado a otro.



Llévelo primero a la derecha (es decir, hacia la cadera), sosteniendo siempre la muñeca con su mano derecha y el codo con su izquierda.



Luego, levántelo suavemente y láncelo hacia la izquierda manteniendo el contacto de las manos. En cuanto empiece a caer hacia la izquierda (es decir, hacia la cabeza), cambie las manos, llevando la izquierda a su muñeca y la derecha al codo, de suerte que pueda detener la caída con la mano izquierda. Deje caer el brazo casi hasta la mesa y luego láncelo en dirección contraria.

Intercambie las manos cuando vaya a caer hacia la derecha, y estará preparado para repetir todo el proceso.

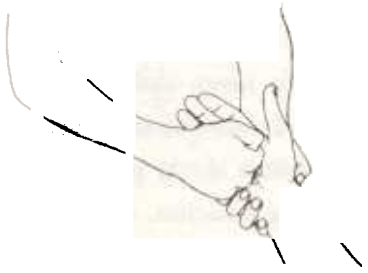
Si advierte que el brazo de la persona está rígido y que no cae en forma fácil y natural, hágaselo notar, recordándole que debe relajarlo.

Repita todo el proceso tres veces.

Prefiero masajear el brazo y la mano derechos antes de trabajar el lado opuesto. Si acaba de terminar con el brazo derecho, puede pasar a la sección sobre la mano antes de trasladarse al otro costado del sujeto.

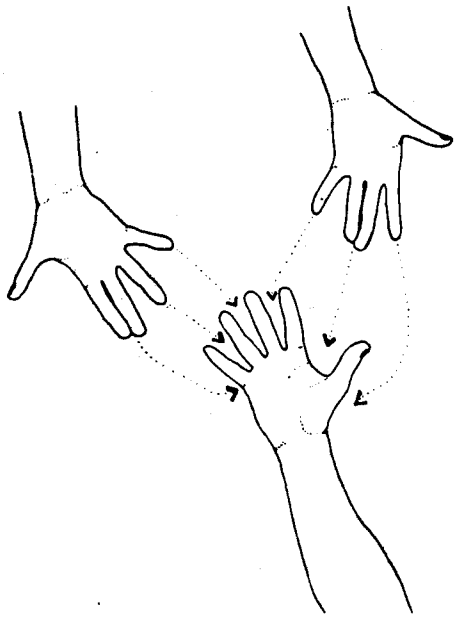
LA MANO

Se necesita muy poco aceite para masajear la mano. Bastará lo que le haya quedado después de trabajar el brazo.

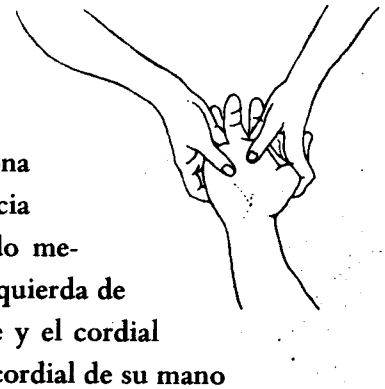


1 Ponga el dorso de la mano de la persona sobre su palma izquierda. Empuñe la derecha y masajee la palma con los nudillos describiendo pequeños círculos. Presione firmemente cubriendo toda la palma, sin tocar los dedos.

* 2 En seguida, trabaje la misma área utilizando las yemas de los pulgares. Sostenga la mano con los otros dedos y apriete firmemente con los pulgares, moviéndolos también en pequeños círculos. Sin embargo, esta vez continúe hacia el talón de la mano y, con mayor suavidad, cubra dos o tres centímetros de la muñeca.



¿Quiere intentar algo más complicado? Aplique este toque en la palma (sin llegar a la muñeca), mientras sostiene la mano de la siguiente manera. Coloque la mano de la persona con la palma hacia arriba. Ponga el dedo meñique de la mano izquierda de usted entre el índice y el cordial de ella; el anular y el cordial de su mano izquierda, entre el índice y el pulgar de ella; y su índice izquierdo en el otro lado del pulgar de ella. Al mismo tiempo, coloque su meñique derecho entre el cordial y el anular de ella, su anular derecho entre el anular y el meñique de ella, y su índice y cordial derechos al otro lado del meñique de ella.

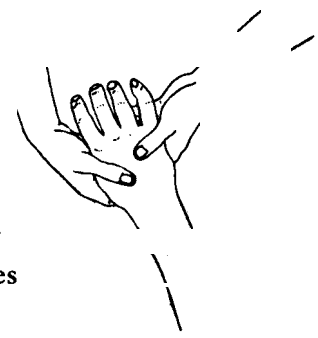


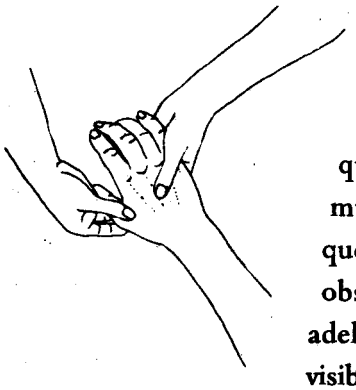
¿Entendido?

Ahora empuje sus dedos lo más que pueda hacia el dorso y luego apóyelos con fuerza. ¿Nota el efecto? Si ha procedido correctamente, se encontrará con que ha doblado los dedos de la persona hacia atrás de manera que toda la superficie de la palma está extendida, tensa como la membrana de un tambor. Manteniendo esta posición, trabaje las palmas con las puntas de los pulgares. Presione con fuerza y recorra con paciencia todas las pequeñas elevaciones y depresiones que encuentre. Como descubrirá usted mismo cuando reciba este toque, el esfuerzo vale la pena.

•

* 3 Trabaje sobre el dorso de la mano con los extremos de los pulgares. Sea minucioso. Llegue hasta la muñeca cubriendo dos o tres centímetros de ella, fijándose especialmente en todos los huesos pequeños que sus pulgares encontrarán allí.





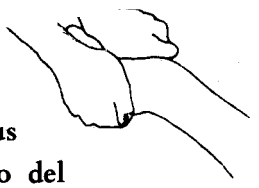
4 Para realizar este toque, necesitará algunas indicaciones sobre anatomía.

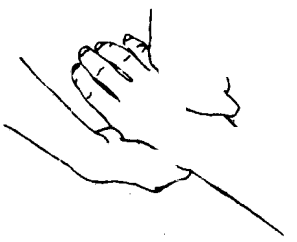
Sostenga la mano de la persona sobre su mano izquierda y estudie el dorso por un momento. Examine las líneas abultadas que corren casi a flor de piel y que van desde la base de la muñeca al primer nudillo de cada dedo. Estos son los tendones que usamos para extender los dedos. (Si le cuesta encontrarlos, observe sus propias manos mientras las extiende con fuerza hacia adelante y un poco hacia arriba. Este movimiento los hará más visibles.)

Deslice en forma lenta y sucesiva los extremos de los pulgares por cada una de las depresiones. Recorra todo el camino que va desde la base de la muñeca hasta el borde carnoso entre los dedos. Use la suficiente presión como para que la persona distinga perfectamente las distintas depresiones, pero disminúyala al llegar al borde interdigital. Recorra cada depresión una vez, usando el pulgar derecho para las dos del mismo lado y el izquierdo para las restantes.

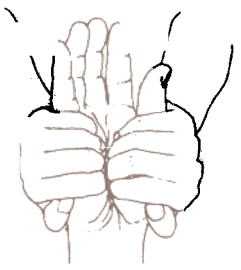
Si desea, puede terminar el toque con una nota de elegancia. Cada vez que el pulgar llegue al borde carnoso, presione desde abajo con el índice en el momento en que el pulgar haya recorrido todo el valle. En otras palabras, pellizque ligeramente la piel mientras los dedos se deslizan hasta perder el contacto. Mejorará mucho la sensación que produce un toque, ya de por sí agradable.

5 Aunque parezca un poco difícil al comienzo, este toque resulta muy sencillo cuando se le descubre la maña.





Afirme la mano de la persona colocándola con la palma hacia abajo, de manera que los talones de sus manos ejerzan presión sobre el centro del dorso, y las puntas de sus dedos lo hagan desde abajo, situados sobre el centro de la palma. Procure que los talones de sus manos estén en contacto, y en el reverso también las puntas de sus dedos.



"Desde abajo"

Presione con fuerza sobre la mano en ambas direcciones. Al mismo tiempo, deslice sus manos lentamente hacia los lados, deteniéndolas cuando lleguen a los bordes.

Aplíquelo tres veces.

* 6 Ahora masajee los dedos.

Apoye la mano de la persona con las palmas vueltas hacia abajo sobre su mano izquierda. Coja suavemente el dedo pulgar de ella entre su propio pulgar e índice, en la parte en que se une al resto de la mano. Resbale lentamente los dedos desde la base a la punta, imprimiéndoles al mismo tiempo un movimiento de tirabuzón con cierta fuerza. Termine de manera que sus dedos interrumpan el contacto.

Aplíquelo una vez en cada dedo.

* 7 Le sugiero lo siguiente para terminar el masaje de la mano.

Mantenga durante un minuto la mano de la persona entre las suyas. Cubra la mayor superficie que pueda. Quédese muy quieto, vuélvase hacia su interior y concéntrese en la respiración. Luego dirija nuevamente su atención a la mano y trate de que la energía de su respiración se trasmita a través de sus manos.

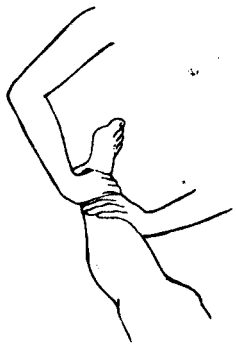
No es necesario que esta pausa sea muy larga; bastarán treinta segundos. Usted se sentirá en cierta medida renovado, y la persona más preparada para lo que está todavía por venir.

LA PARTE ANTERIOR DE LA PIERNA

Separe los pies de la persona unos treinta centímetros. Aplique aceite a la parte anterior y costados de la pierna derecha.

★ 1 Para aplicar el toque básico en la pierna, es fundamental estar colocado en el sitio adecuado. Si está trabajando sobre una mesa, sitúese cerca de la parte inferior de la pierna derecha del sujeto y gire en 45° hacia el extremo opuesto de la mesa. En otras palabras, deberá encontrarse aproximadamente frente a la región pelviana. Apoye el peso del cuerpo sobre su pie derecho y separe el izquierdo unos 60 cm hacia la cabecera de la mesa.

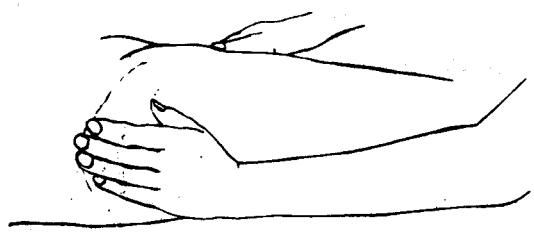
Si trabaja sobre el suelo, arrodíllese junto a la parte inferior de las piernas de manera que enfrente la cabeza de la persona. Coloque sus rodillas a la misma altura de las de ella.



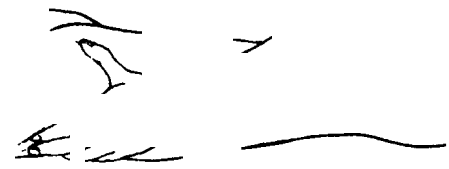
Cubra el tobillo con su mano derecha, con los dedos hacia el lado de la mesa en que usted se encuentra. Coloque su mano izquierda delante de la derecha, con los extremos de los dedos apuntando hacia el lado opuesto. (Si está trabajando la pierna izquierda, la mano derecha va adelante.) Ambas manos deben estar curvadas, con los dedos juntos; el pulgar de la izquierda debería estar apoyado sobre el meñique de la derecha.

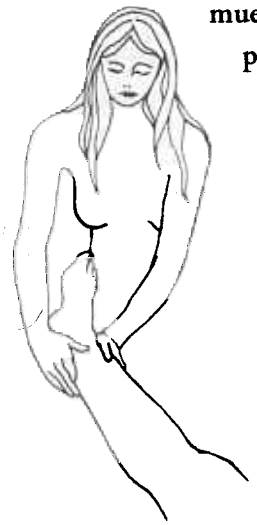
Deslice las manos de un extremo a otro. El movimiento debe ser lento y uniforme. Pase suavemente sobre la rodilla, pero use bastante presión en las otras partes. Esto se consigue con mayor facilidad inclinándose ligeramente sobre la pierna y usando el efecto natural del propio peso, mejor que con un aumento del esfuerzo muscular. Si está de pie, cambie el peso del cuerpo del pie derecho al izquierdo a medida que avanza. Si se encuentra de rodillas, puede, si lo desea, levantarse un poco hacia arriba y adelante para mantener la parte superior de su cuerpo directamente sobre sus manos el mayor tiempo posible.

El paso siguiente ofrece una pequeña complicación. Al llegar a la parte superior de la pierna, las manos se dividen y siguen caminos separados. La mano izquierda continúa hasta que los dedos lleguen a la cadera y luego bajen hasta la superficie de la mesa. Durante este movimiento, los extremos de los dedos, aplicando una mayor presión, siguen el contorno del hueso mismo.



Una vez que haya hecho contacto con la mesa, la mano izquierda comenzará a moverse a lo largo del costado de la pierna hacia el pie. Al mismo tiempo, la mano derecha se





mueve lentamente hacia abajo por la cara interna del muslo. Hay un pliegue que se forma naturalmente entre la pelvis y los muslos. Los extremos de los dedos deben seguirlo, bordeando los genitales cuando sea necesario, hasta llegar a la mesa. En este momento la mano derecha también está preparada para devolverse hacia el pie.

Mientras transfiere gradualmente el peso del cuerpo a su pie derecho, lleve sus manos por los costados de la pierna hacia el tobillo. Mantenga las puntas de los dedos enfrentados o ligeramente por encima de la superficie de la mesa. Use menos presión esta vez, pero haga que la persona sienta definitivamente un tirón mientras realiza el movimiento.

Cuando sitúe las manos en posición para repetir el toque, asegúrese que ha terminado el movimiento anterior con la mano izquierda colocada más arriba que la derecha. De lo contrario, entorpecerá el desplazamiento cuando deban dividirse. Por la misma razón, cuando más adelante trabaje la pierna izquierda, debe colocar la mano derecha más arriba.

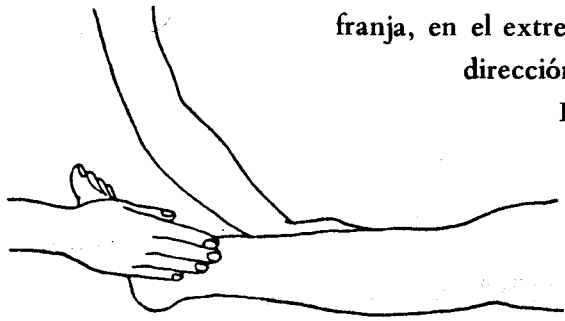
Existen dos secretos que pueden ayudar a perfeccionar este toque. El primero consiste en seguir el contorno de la cadera en forma tan cuidadosa y precisa como pueda con la mano izquierda. La persona tendrá la sensación de que se le está dibujando la estructura ósea, sensación que la mayor parte de la gente encuentra particularmente grata. El segundo se refiere a la coordinación del movimiento de las dos manos, después de que se han dividido en la parte superior de la pierna, de manera que empiecen el descenso hacia la pantorrilla en forma paralela. Lo cual quiere decir que la mano que opera en el lado interior del muslo debe desplazarse con mayor lentitud. Naturalmente, puede moverlas a la misma velocidad y luego esperar que la izquierda termine el proceso. Sin embargo, mejora el efecto del toque si puede arreglárselas para que ambas manos estén constantemente en movimiento.

Una variación que resulta muy agradable: lleve las manos hacia arriba, según hemos indicado, pero al retornar use sólo las puntas de los dedos y hágalo con mayor suavidad, como si estuviera deslizando una pluma. Pida que se lo apliquen la próxima vez que reciba un masaje. Le resultará muy agradable.

Repita el toque básico de la pierna tres o cuatro veces.

Personalmente me gusta incluirlo de vez en cuando entre los otros toques que aplico a la parte anterior de la pierna.

2 Para el toque siguiente, apoye la palma de su mano izquierda contra el costado externo de la parte inferior de la pierna. Sitúela en el centro, entre el tobillo y la rodilla, con las puntas de los dedos apuntando hacia esta última. Ahora, observe la cara interior de la pierna e imagínese como si estuviera dividida en tres franjas paralelas que van desde el tobillo a la rodilla. Coloque su mano derecha en la primera franja, en el extremo cercano al tobillo, con los dedos en dirección hacia la rodilla.



Luego, manteniendo la izquierda en posición, deslice lentamente la derecha por la franja mencionada hasta que las puntas de los dedos queden próximas a la rodilla. En seguida, hágala retornar al tobillo, esta vez conduciendo el desplazamiento con el talón de la mano, usando la misma presión y velocidad. La mano izquierda permanece en posición todo el tiempo, pero, al mismo tiempo, ejerce una presión opuesta al movimiento de la derecha, de suerte que los músculos se compriman suavemente.

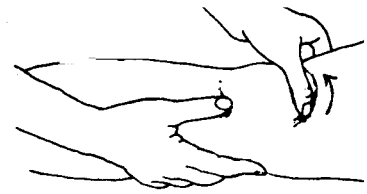
Después de haber cubierto la primera franja en ambos sentidos, trabaje sucesivamente las dos siguientes. A continuación ponga la mano derecha contra la cara interna de la parte inferior de la pierna, y trabaje las franjas del lado opuesto con la izquierda, exactamente de la misma manera.

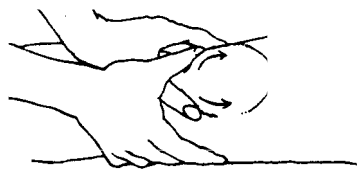
Pase en seguida el muslo (o, si lo prefiere, trabaje la rodilla aplicando el toque descrito a continuación, y luego el muslo), y efectúe el mismo procedimiento. Sin embargo, como el muslo es más ancho, tendrá que trabajar sobre cuatro franjas a cada lado. En la cara interna, éstas van desde la rodilla al pliegue inguinal; las externas comenzarán en el mismo lugar, pero cubrirán también las caderas; haga que los extremos de los dedos palpen el borde del hueso de la cadera antes de retornar.

* 3 Ahora la rodilla. Este es uno de mis masajes favoritos. El que lo recibe puede muy bien descubrir por primera vez el agrado que produce tener una rodilla. Aunque el toque parezca complicado es, en realidad, bastante simple. Lo presentaré dividido en dos partes. Comience colocando ambos pulgares cruzados contra el borde inferior de la rótula.

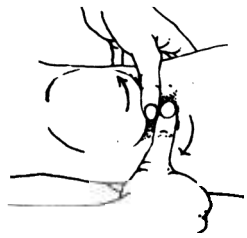
'8

Luego, con la yema del pulgar izquierdo siga su contorno. Muévalo hacia la derecha (es decir, en sentido opuesto al de las manecillas del reloj) y describa un círculo completo. Encontrará un pequeño surco que rodea la rótula; presione con la punta del pulgar contra él, en forma suave pero uniforme. Después haga lo mismo con el pulgar derecho, comenzando esta vez hacia la izquierda, es decir en la dirección de las manecillas del reloj.

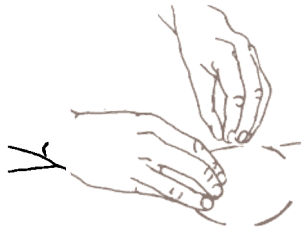




Ahora, para realizar el toque completo, mueva ambos pulgares al mismo tiempo tal como lo hizo en forma separada. Deslícelos por los lados hacia arriba, crúcelos al llegar a la parte superior, y termine de suerte que cada pulgar quede en el lado opuesto del que empezó. Crúcelos al llegar a la parte inferior de la rótula y estará listo para comenzar otro círculo. Repita el procedimiento tres o cuatro veces sin detenerse ni levantar los dedos.

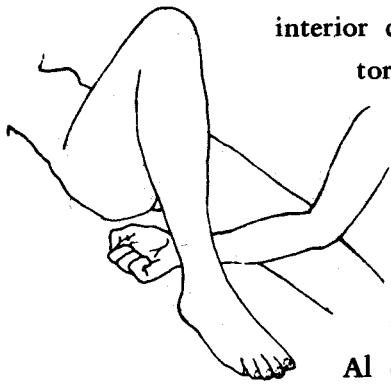


En seguida, golpee suavemente con las puntas de los dedos de ambas manos, toda la superficie de la rótula. Termine frotando ligeramente los costados de la rodilla con los dedos de ambas manos al mismo tiempo. Describa una media docena de círculos amplios a cada lado.



4 En los dos toques siguientes, la pierna de la persona debe estar levantada con la rodilla en el aire. Con la mano izquierda levante la rodilla desde abajo mientras corre el pie con la derecha hasta que esté a la altura de la rodilla de la otra pierna. Debe quedar doblada de tal manera que prácticamente se mantenga sola en equilibrio. En seguida, si está trabajando sobre una mesa, afirme la pierna en su lugar sentándose sobre el borde de la mesa de manera que su nalga derecha oprima suavemente los dedos del pie. Si trabaja en el suelo, arrodíllese y afírmelo contra sus propias rodillas.

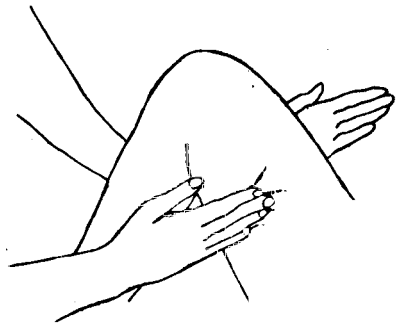
Ahora, empuñando ligeramente la mano derecha, introdúzcala debajo de la pierna desde el lado derecho y masajee los músculos de la pantorrilla con la cara interior del antebrazo. Colocando la muñeca en la base de la pantorrilla, trabaje en círculos largos y angostos yendo de derecha a izquierda. Mientras realice el movimiento ascendente, vaya deslizando su antebrazo hacia la izquierda, de manera que cuando haya llegado al extremo superior de la pantorrilla, esté a punto de llegar también al ángulo del codo. Al descender, efectúe el movimiento en sentido contrario, de modo que una vez más su muñeca quede junto a la base de la pantorrilla.



Repite el movimiento circular dos veces más en una dirección y luego otras tres en dirección opuesta. Para este toque, aplique el mayor cuidado y atención; es también uno de los favoritos de todo el mundo.

5 Este toque recibe el nombre de "el paso del rodillo". Deje la pierna levantada, tal como se indica en el número anterior.

Coloque las palmas a ambos lados del muslo inmediatamente bajo la rodilla, con los dedos extendidos hacia afuera. Mueva vigorosamente las manos, primero en la dirección que apuntan los dedos y luego en la contraria. Coordínelo de manera que cuando la izquierda se mueva en una dirección, la derecha lo haga en sentido inverso; y viceversa. Al mismo tiempo, baje lentamente las manos a todo lo largo del muslo. Continúe casi hasta llegar a la pelvis y luego retorne hacia arriba con el mismo procedimiento. Repita el toque completo una vez más.



Como con el brazo y la mano, prefiero masajear primero la pierna y el pie derechos, antes de pasar al lado izquierdo. Si desea hacer lo mismo, siga trabajando la pierna derecha, según las indicaciones de la sección siguiente.

EL PIE

Si hay alguna parte de nuestro cuerpo que merezca una atención especial, ésa es el pie.

Psicológicamente es el punto en que experimentamos muestro contacto con el terreno que nos sostiene. Es donde sentimos, si tenemos la suerte de tener esa vivencia, que estamos "arraigados".

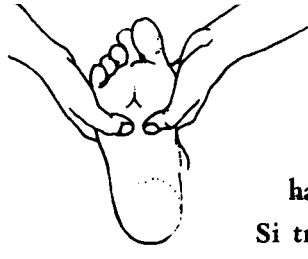
Además, desde el punto de vista de los músculos y los huesos, es una pieza muy delicada y compleja. Si pudiera quitarse la piel, se encontraría con que la estructura ósea de cada pie está compuesta por 26 huesos distintos.

Pero lo más importante para los que practicamos masaje, es el papel que desempeña dentro del sistema nervioso. En la planta del pie se encuentran concentradas, literalmente, miles de terminaciones nerviosas cuyos extremos opuestos están situados en todo el resto del cuerpo.

Así podemos considerar el pie como un "plano" de todo el organismo. Ningún músculo, glándula u órgano (interno o externo) está desprovisto de un haz de nervios cuyos extremos opuestos no se encuentren anclados en el pie. ¿Y esto qué significa? Sencillamente que al masajear el pie producimos un estímulo que afecta a todo el organismo. La correspondencia entre el pie y el resto del cuerpo es un asunto tan serio que se ha elaborado todo un sistema de diagnosis y curación a través del masaje del pie, llamado "terapia de zonas". Diremos algo más sobre esto más adelante. Baste por ahora saber que al masajear el pie, se está dando una especie de masaje "a distancia" en todo el cuerpo. Realice, por tanto, un buen trabajo, porque todo lo que haga allí tendrá mayores repercusiones.

Los toques para los pies se parecen mucho a los de las manos. Y, como también en esta última, se requiere poco aceite. Lo que le haya quedado en las manos después de masajear la pierna será más que suficiente.

1 Afirme el pie con la mano izquierda y masajee la planta con los nudillos de la derecha, empuñada. Describa círculos pequeños. Presione con fuerza. Cubra toda la planta incluyendo la zona correspondiente al talón.



* 2 Luego masajee la planta con las yemas de los pulgares. Afirme el pie con los otros dedos y trabaje con los pulgares describiendo pequeños círculos. Nuevamente cubra toda la planta. Hágalo en forma lenta y minuciosa. Recuerde que hay miles de nervios que conectan el pie con el resto del organismo. Si trabaja en el suelo, encontrará que éste es uno de los toques que le presenta mayor dificultad. De todas maneras, el procedimiento siguiente le ayudará: siéntese con las piernas cruzadas, mirando hacia la cabeza, y haga descansar el pie o la parte posterior del tobillo sobre su propia pierna o rodilla. También puede colocar un almohadón o un cojín grueso que permita mantener la pierna levantada.

* 3 En seguida, trabaje la parte superior del pie, usando los pulgares en la misma forma. Nuevamente proceda con vigor y minuciosidad. No deje ninguna zona sin masajear. Cuando llegue a la mitad inferior del pie –es decir, cuando se acerque al tobillo y talón– le resultará más fácil usar las puntas de los dedos. Siga el contorno del hueso del tobillo –la protuberancia ósea que se encuentra a ambos lados– varias veces con los extremos de los dedos, trabajando ambos lados a la vez.

4 Cuando finalmente llegue al extremo inferior del talón, levante suavemente el pie con la mano izquierda y trabaje el borde exterior con las puntas de los dedos y el pulgar de la mano derecha. Presione con fuerza.

5 Luego, tal como lo hizo en la mano, descubra los largos y finos tendones que recorren el pie desde la base del tobillo hasta cada uno de los dedos. Deslice con fuerza el extremo del pulgar por cada una de estas depresiones ubicadas entre los tendones. Comience en la base del tobillo y termine en el borde carnoso entre los dedos. Como para la mano, puede, si quiere, comprimir ligeramente este borde apretando el índice contra el reverso mientras el pulgar pasa por el anverso. Trabaje cada surco una vez.

6 Apriete el pie tal como lo hizo con la mano. Cójalo con las dos manos, con las palmas sobre la parte superior y los extremos de los dedos ejerciendo presión sobre el centro de la planta. Procure que las palmas se toquen, así como también los dedos.

Presione con fuerza hacia abajo con las palmas y hacia arriba con las puntas de los dedos. Al mismo tiempo, haga que las palmas se deslicen muy lentamente desde el centro del pie hacia los costados. Deténgase justo en el borde. Hágalo tres veces.

"Desde abajo'

7 Ahora los dedos mismos. Afirme el pie con la mano derecha. Coja la base del dedo gordo entre el pulgar y el índice. Luego tire suavemente hacia afuera con un movimiento de tirabuzón hasta que sus dedos pierdan el contacto.

Trabaje cada dedo en forma sucesiva.

* 8 Termine con el pie tal como lo hizo con la mano. Es decir, hágalo descansar entre sus manos, teniendo una palma apoyada sobre la planta y la otra sobre la parte superior, y quédese inmóvil durante unos segundos. Concéntrese en sí mismo y tome conciencia de su respiración. Imagínese que su inhalación llega hasta sus manos, transmitiendo la energía que circula por su cuerpo.

LA PARTE POSTERIOR DE LA PIERNA

Si está siguiendo el orden que aparece en el libro, éste es el momento en que la persona debe volverse y yacer de bruces. No olvide mantener una mano en contacto mientras lo hace. Déjela que coloque la cabeza hacia el lado que quiera, pero recuérdele que debe volverla en cuanto empiece a sentir cierto cansancio en el cuello.

Extienda un poco de aceite sobre la pierna, cadera y nalga derechas.

★ 1 Comience con el toque básico. La versión para la parte posterior de la pierna es casi exactamente igual a la descrita para la anterior. Separe los pies de la persona unos 30 cm. Sitúese junto al pie derecho, coloque su mano izquierda sobre la parte posterior del tobillo con las puntas de los dedos en dirección hacia usted, y su derecha a continuación con los dedos apuntando en sentido contrario. Ejerciendo una fuerte presión, mueva ambas manos por la pierna hacia arriba; disminuya la intensidad al pasar por la parte posterior de la rodilla. No olvide trasladar el peso del cuerpo de su pie izquierdo al derecho durante el desplazamiento.

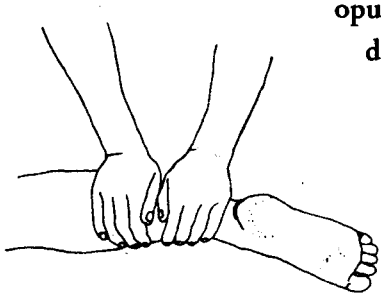
Separe las manos en la parte superior

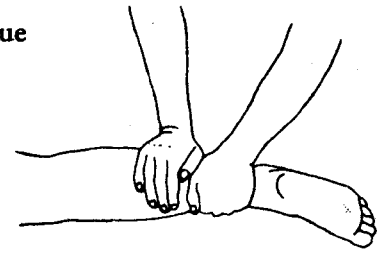
Al mismo tiempo, pero con mayor lentitud, mueva la mano izquierda hacia la cara interior del muslo. Trate de coordinar los movimientos (como en el caso anterior, esto requerirá un poco de práctica) de manera que la izquierda llegue al punto más bajo que cómodamente pueda alcanzar, justo cuando la derecha, abandonando la cadera, llegue a una posición paralela a ella. Luego lleve ambas manos, por los costados de la pierna, hacia el tobillo. Cuando se esté aproximando, trate de volverlos a la posición inicial sin interrumpir la fluidez del movimiento.

Repítalo dos o tres veces. Aplíquelo tantas veces como quiera entre los toques que siguen.

2 Este toque se denomina "torsión".

Curve ambas manos y colóquelas juntas y con los dedos apuntando hacia el lado opuesto de la mesa, sobre la base de la pantorrilla, de modo que se amolden perfectamente a ella. Trate de tener el mayor contacto posible con la superficie de la pierna.





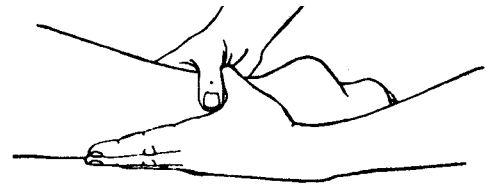
Describiré el toque primero como si lo viéramos en cámara lenta. Mueva la mano izquierda hacia abajo, en el sentido que apuntan los dedos, manteniendo el contacto con la pierna, hasta que llegue a la mesa.

Al mismo tiempo lleve la derecha hacia usted y hacia abajo, hasta que el talón de la mano toque la superficie de la mesa. Luego deslice ambas manos en direcciones opuestas, y así sucesivamente.

Acelere el movimiento y conseguirá el toque que hemos llamado "torsión". Mantenga ambas manos cruzándose rápidamente en uno y otro sentido, y al mismo tiempo imprímales un movimiento ascendente a lo largo de la pierna. Aunque debe emplear una presión ligera, el movimiento debe ser tan rápido y vigoroso como pueda sin sacrificar la precisión. Mantenga las manos encontrándose en sus recorridos opuestos, con los pulgares siempre en contacto.

Continúe el toque hasta la parte superior de la pierna y luego devuélvase. Basta hacerlo una vez de ida y vuelta.

3 A continuación aplicamos a la pierna el mismo "vaciado" que hicimos en el brazo.



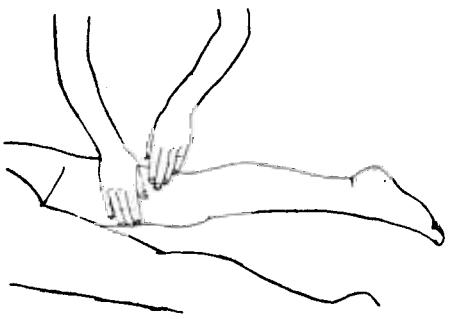
Coloque las palmas de las manos sobre los costados de la pierna a la altura del tobillo. Trate de lograr el mayor contacto posible con la pierna con sus dedos tocando la mesa o inclinados hacia ella en un ángulo de 45° más o menos. Coloque ambos pulgares sobre la base de la pantorrilla, juntos pero apuntando en direcciones opuestas.

Deslice lentamente ambas manos hacia arriba sobre la pierna, apretándola suavemente con las palmas y los pulgares. Deténgase justo antes de llegar a la rodilla, y luego, con el mismo ritmo lento, pero sin presión, deslice las manos de vuelta hacia abajo. Los pulgares deben estar en contacto todo el tiempo que dure el movimiento.

Repita tres veces el proceso de ida y vuelta, ejerciendo presión sólo durante el movimiento ascendente. Luego continúe con el muslo y, comenzando junto a la rodilla, aplique el toque tres veces más. Al acercarse a la pelvis, el ancho de los muslos le hará separar los pulgares. Sencillamente júntelos de nuevo al retornar.

* 4 A continuación utilice las yemas de los pulgares para masajear los músculos gruesos de las pantorrillas. Presione firmemente moviendo los pulgares hacia adelante con frotaciones cortas y alternadas. Cubra toda la parte posterior de la pierna.

5 Con los dedos de una mano dé un masaje liviano sobre el área ligeramente hundida de la parte posterior de las rodillas. Trabaje suavemente en círculos pequeños.

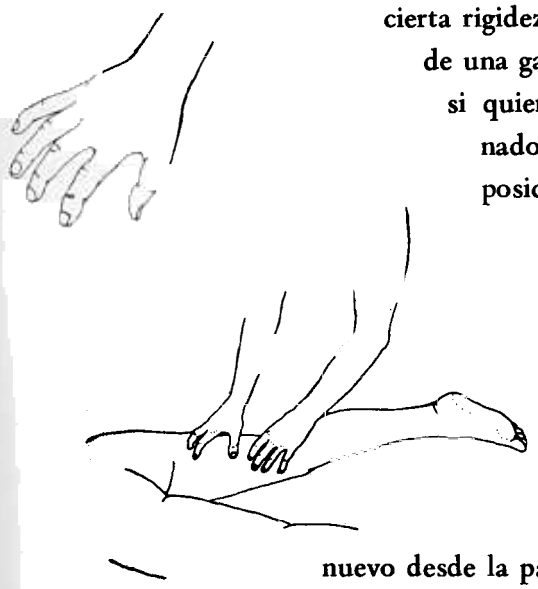


* 6 A continuación aplique la "frotación alternada" sobre el lado interior del muslo, comenzando donde termina la rodilla. Retire las manos hacia arriba con frotaciones verticales lentas y alternadas. Comience cada frotación cuando esté terminada la anterior; inicie cada movimiento con toda la palma de la mano pegada a la piel y los dedos hacia abajo. Proceda con mano liviana, siguiendo un ritmo lento y uniforme.

Comience cada frotación un poco más arriba (es decir, más lejos de la rodilla) y deténgase justo antes de llegar a la pelvis. Luego devuélvase lentamente hacia la rodilla de la misma manera.

Si actuara de acuerdo con los deseos del que lo recibe, probablemente pasaría horas repitiendo este toque, pero bastan una o dos veces de ida y vuelta.

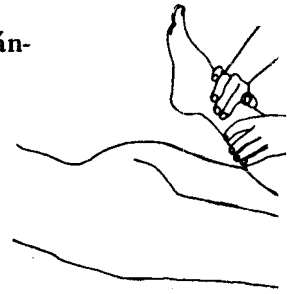
7 En seguida, utilice el "rastrillo". Este es un buen toque casi para cualquier parte del cuerpo. Personalmente prefiero usarlo sobre la parte posterior de las piernas, las nalgas y la espalda.



Separe los dedos de las manos, curvándolos un poco y dándoles cierta rigidez. Ambas manos deben tener un poco el aspecto de una garra. Comience en la parte superior de la pierna, o si quiere en la nalga, aplicando toques cortos y alternados. Continúe a lo largo de la pierna. Mantenga la posición de los dedos y utilice sólo las yemas en el contacto. Trabaje en forma rápida y enérgica dando toques de 15 cm más o menos.

Trabaje sistemáticamente toda la pierna, tratando de cubrir todo lo que pueda de los costados y de la parte posterior. Diríjalo sólo hacia abajo; por alguna razón, este toque no resulta grato aplicado en dirección contraria.

En cuanto haya llegado al tobillo, comience de nuevo desde la parte superior de la pierna y repítalo una vez más.



8 Termine levantando la pierna y doblándola hacia la nalga.

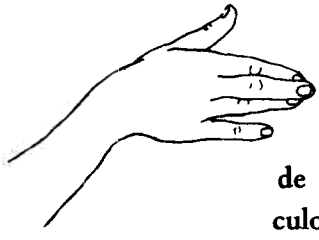
Busque el punto en que ofrece cierta resistencia a la flexión y luego, *levemente*, empújela entre dos y cuatro centímetros hacia la nalga y relaje la presión. Repita esta última parte varias veces. Si puede hacerlo sin forzar el movimiento, lleve el talón hasta tocar la nalga. Finalmente, vuelva la pierna a su posición inicial

LAS NALGAS

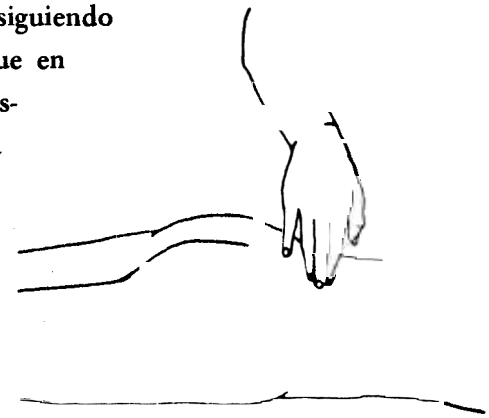
Las nalgas son las partes del cuerpo más fáciles de masajear. Una de las razones es que cualquier toque que utilice resulta agradable.

* 1 Amase los músculos de las nalgas como si se tratara de una masa de pan. Levante el músculo y comprímalo entre el pulgar y los otros dedos. Hágalo en forma rítmica alternando las manos. Cubra una nalga primero y luego la otra. No necesita trasladarse al otro lado de la mesa; puede realizar todo el proceso desde donde se encuentra.

2 Para el toque siguiente, considere como si las nalgas se extendieran desde la cintura hasta la parte superior de los muslos. Sitúese a la izquierda del que recibe el masaje. Junte los tres dedos centrales de la mano derecha (o de la izquierda, si es zurdo) muy estrechamente, de suerte que las puntas formen un triángulo con el cordial arriba, y coloque estos tres dedos inmediatamente debajo de la cintura y junto al lado derecho de la columna vertebral. Ejerza presión firme, describiendo círculos de unos 3 cm o menos, y al mismo tiempo lleve lentamente la mano hacia el lado opuesto de la mesa.



Continúe haciendo círculos de esta manera, siguiendo una franja imaginaria que recorra la nalga (o lo que en este caso podríamos llamar la parte inferior de la espalda) de lado a lado, hasta que los dedos lleguen a la mesa. Luego, casi sin presión, deslice las puntas de los dedos hacia arriba, recorriendo de vuelta la misma franja.



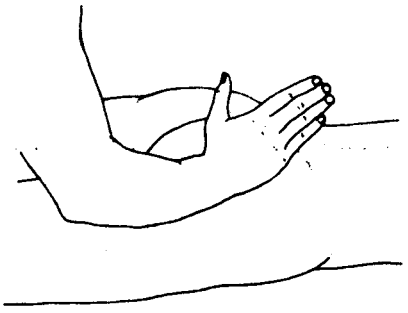
Siga trabajando en la misma forma, haciendo que cada franja comience dos o tres centímetros más abajo e iniciando el toque junto a la columna, o, cuando la haya recorrido, junto al surco que separa las nalgas. Cada vez deslice los dedos de vuelta por el mismo recorrido. Trabaje toda la nalga derecha; luego trasládese al otro lado de la mesa y aplique el mismo procedimiento sobre la izquierda.

3 El toque siguiente no es difícil, pero deberá darse cierta maña para encontrar el sitio exacto.

Con las puntas de los dedos de una mano explore suavemente la región situada aproximadamente a unos 2 o 3 cm hacia un lado desde el centro de la nalga. Lo que busca es una leve depresión o hendidura entre dos músculos, el glúteo medio y el mayor. Generalmente se encuentran con mayor facilidad con el tacto que con la vista. Si no la puede hallar, no se preocupe. O se ha encontrado con un fenómeno, o a usted le falta un poco de práctica. En todo caso, aplique el toque en cualquier punto que buenamente le parezca el indicado. Siempre resultará razonablemente agradable.

Flexione uno de los índices y presione el segundo nudillo sobre la depresión. Lentamente gire la mano hasta donde pueda en una y otra dirección. Hágalo tres veces en cada sentido, y resultará grato; más que eso, hará que la persona tenga la impresión de que está siendo atornillada a la mesa.

Este toque, por supuesto, debe ser repetido en la otra nalga. Sin embargo, personalmente prefiero continuar donde estoy y aplicar el toque siguiente, y después cambiar de ubicación y repetir ambos en la otra.



4 Si no encontró esa depresión, aquí tiene otra oportunidad. Vuelva al mismo lugar, esta vez con el talón de la mano. Con los dedos levantados y extendidos de manera que queden en el aire, apriete el talón contra la hendidura. Esta vez haga vibrar su mano lo más rápidamente que pueda, hasta que todo el brazo vibre y se estremezca como si estuviera recibiendo una descarga eléctrica. Después de unos diez segundos de permanecer en el mismo lugar, comience a recorrer el resto de la nalga. Mantenga la presión y el movimiento. Para cubrir sistemáticamente toda la zona, le sugiero que vuelva a dividir la nalga en franjas de dos centímetros de ancho. Esta vez imagínese que van en sentido vertical. Comience con la franja que se sitúa paralela al surco divisorio y termine con la que corre junto a la superficie de la mesa. Lleve la mano hacia arriba (en dirección a la cabeza) por una franja, y vuelva por la siguiente.

* 5 Y ahora el toque más sencillo de nuestro masaje. Estire los dedos de la mano derecha, separándolos lo más que pueda, y luego apóyelos firmemente contra la parte inferior de ambas nalgas. Sacuda la mano en forma suave, pero rápida, de un lado a otro, de modo que se agiten también las nalgas. ¿Le parece tonto? Pregúntelo al que lo recibe y verá qué le responde.

LA ESPA)A

Según los yoguis de la India y el Tíbet, nuestra condición psíquica y espiritual depende, más que de ninguna otra parte del cuerpo, del estado de la columna vertebral. Me inclino a creer que esto es cierto por una serie de razones; una de ellas, y no la menos importante, es la profunda sensación de liberación que siente la mayoría de nosotros cuando recibe un adecuado y minucioso masaje a la espalda. A causa de su importancia y de su tamaño, le sugiero que emplee en ella más tiempo que en ninguna otra parte del cuerpo.

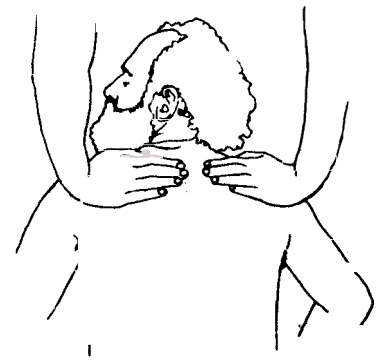
Ponga aceite)br la espalda, lc hombr y los costados del torso 'ambién sobr ıalgas si no acab: asajearlas.

1 Comience con el toque básico que, en este caso, tiene la ventaja de que puede ser aplicado en ambas direcciones.

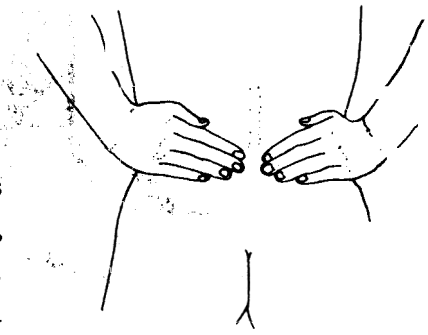
Si trabaja sobre una mesa, sitúese junto a la cabecera.

Si lo hace en el suelo, tiene dos posibilidades. Una es sentarse o arrodillarse junto a la cabeza de la persona y trabajar de la misma manera que en la mesa. La otra consiste en instalarse en cuclillas sobre los muslos de la persona –resulta una posición muy cómoda para realizar el toque en sentido inverso–. Si intenta esto último, trate primero de comprender claramente la manera descrita a continuación, antes de aplicarlo en la dirección contraria.

He aquí la primera forma. De pie o sentado frente a la cabeza, coloque las palmas de las manos sobre la parte superior de la espalda con los dedos apuntando hacia la columna, haciendo que lleguen justo al lado de ella, sin cubrirla; como muchos de los toques de la espalda, resulta menos grato si los dedos se apoyan sobre la espina dorsal.



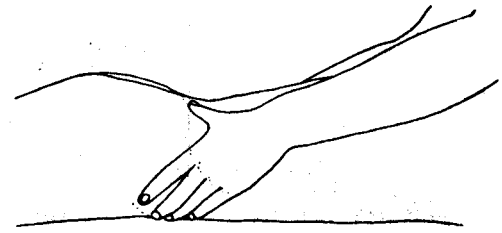
Deslice las manos hacia abajo todo lo largo de la espalda. Mantenga una presión firme, inclinándose hacia adelante para usar, dentro de lo posible, el peso de su cuerpo. Ejerza mayor presión todavía con las puntas de los dedos cuando palpen un pequeño surco a los lados de la columna. Procure que lo sigan sin disminuir la presión.



Separe las manos cuando se acerquen al borde inferior de la columna, conduciéndolos hacia los lados hasta tocar la mesa. Luego lentamente llévelas por los costados del torso hacia los hombros. Hágalo con fuerza, casi como si quisiera arrastrar el cuerpo de la persona. Antes de llegar a las axilas, deslice las manos hacia arriba hasta que se sitúen en la posición inicial, listas para repetir el toque.

Una variación posible consiste en cubrir las nalgas con las manos antes de llevarlas a los costados. En general, es una buena idea incluir las nalgas cuando se masajea la espalda.

Si está trabajando en el suelo y está en cuclillas sobre los muslos de la persona, comience con las manos colocadas sobre la parte inferior de la espalda, con los extremos de los dedos apuntando hacia la columna. Lleve las manos hacia arriba por la espalda, y sepárelas al llegar a la parte superior, de modo que cubran los omóplatos y bajen hacia la mesa para retornar por los costados. Mejor aún, haga que sus dedos sigan el contorno de los omóplatos cuando separe las manos. Ejerza mayor presión con las puntas de los dedos y encontrará un surco que puede seguir desde la columna hasta los mismos hombros.



Aplique el toque básico entre cuatro y seis veces y repítalo todas las veces que quiera entre los otros toques.

2 Sitúese a un lado de la mesa, junto a la parte inferior de la espalda de la persona. O, si está trabajando sobre el suelo, encuclillado sobre los muslos de la persona, continúe en la misma posición.

Coloque la mano derecha sobre la parte inferior de la espalda, a la derecha de la columna, de suerte que los extremos de los dedos, que apuntan a la cabeza, lleguen a la cintura. Luego coloque su mano izquierda, con la palma hacia abajo, sobre la derecha.

Con un movimiento circular abarque toda la cadera. Siga la línea de la cintura hasta la superficie de la mesa, baje por la cadera (en dirección a los pies), suba hacia la izquierda cubriendo la nalga y vuelva a la cintura al lado de la columna. Apoye el peso del cuerpo sobre las manos y utilice bastante presión.

Repita el proceso unas cuatro veces. Luego haga lo mismo en el otro lado, comenzando nuevamente en la cintura junto a la columna, pero haciendo esta vez el movimiento hacia su izquierda.

Este toque es importante, porque para la mayoría de la gente la parte inferior de la espalda es una zona que concentra en forma intensa la tensión.

★ 3 Ahora trabaje la misma zona empleando los pulgares. Utilice las yemas y haga frotaciones cortas y alternadas en dirección a la cabeza. Deje que sus pulgares recorran los mismos puntos varias veces antes de desplazarlos. Trabaje junto a la columna y justo debajo de la línea de la cintura, en un área de unos doce centímetros de diámetro.

4 El "caballo de balancín", un toque que recorre la columna de arriba abajo. Colóquese al lado izquierdo de la persona y ponga la mano derecha sobre su columna, con el talón en la parte inferior y los dedos en dirección a la cabeza. Ponga la izquierda sobre ella, con los dedos apuntando hacia el costado de la mesa. Lentamente deslice ambas manos por la columna hacia arriba. Ejerza una presión moderada y uniforme.

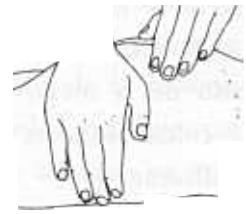
En cuanto llegue al extremo superior, devuélvase a la misma velocidad. Sin embargo, al comenzar el retorno, levante ligeramente la mano derecha de manera que deje de tocar la columna, y al mismo tiempo hunda las puntas del índice y el cordial en los dos surcos ubicados a los costados de la columna. Deslícelos hacia abajo apretando con fuerza. Si flexiona los dedos en las articulaciones próximas a los extremos, aumentará al máximo la presión de los dedos.

Llegue hasta el extremo inferior de la espalda y continúe entre 3 y 5 cm sobre las nalgas. Aumente la distancia entre los dedos en esta última parte como si estuviera trazando una "V" invertida.

La variación Anne Kent Rush del caballo del balancín es uno de los mejores toques del masaje. Ejecute el movimiento ascendente que hemos descrito, pero separe la mano izquierda de la derecha cuando haya llegado a la parte superior. Luego comience el retorno con la derecha, según se ha indicado: hundiendo los dedos en los surcos laterales. Sólo que esta vez recorra entre 8 y 10 cms y retire la manos. Mientras tanto, realice el mismo movimiento usando esta vez la izquierda y comenzando dos centímetros más abajo de donde partió la vez anterior. Inicie la presión con la mano izquierda segundos antes de que la derecha interrumpa el contacto. Comience entonces la frotación con la derecha 2 cms más abajo de donde comenzó la izquierda; y así sucesivamente. Trabaje de esta manera toda la columna, superponiendo las frotaciones y comenzando cada vez un poco más abajo. La persona tendrá la impresión de que olas sucesivas recorren toda su espalda.

Aplique el caballo de balancín dos o tres veces.

5 Ahora aplique la frotación alternada tal como lo hizo al trabajar el pecho y el abdomen. Colóquese a un costado de la mesa e, inclinándose un poco, masajee el lado opuesto. (Si está instalado en el suelo, enclillado sobre los muslos, puede aplicar este toque desde donde se encuentra. Basta que se incline un poco a la derecha cuando trabaje el lado izquierdo, y viceversa.)



Comience donde termina el muslo, desplácese hacia la axila y vuelva al punto inicial. Imprima a sus manos un movimiento de frotación hacia arriba, manteniendo los dedos en dirección opuesta. Trate de alcanzar un ritmo lento, alternando las manos de manera que cada nueva frotación comience cuando la anterior esté a punto de terminar.

Trabaje a ambos lados del torso, una vez de ida y otra de vuelta.

6 Nos trasladamos a la parte superior de la espalda, otra zona que con frecuencia concentra mucha tensión. Amase los músculos que, formando una curva, van desde el cuello a los hombros. Trabájelos suavemente entre el pulgar y los demás dedos. Masajee ambos lados al mismo tiempo.

7 Continúe con los omóplatos.

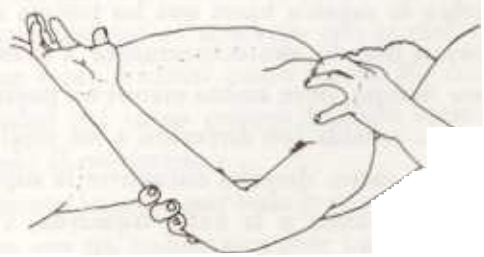
Este toque es estupendo, pero muy difícil de hacer si no se dispone de una mesa. Si está trabajando en el suelo, puede saltárselo y pasar directamente al siguiente.

El primer problema que se presenta es cómo levantar el omóplato de manera que los músculos que lo rodean queden más accesibles. Sitúese a la derecha de la persona (trabajando en una mesa puede resultarle más fácil hacerlo de rodillas), cójale la mano derecha y póngala con la palma hacia arriba sobre el centro de la espalda. Luego levante el hombro, entre tres y cuatro centímetros, y deslice por debajo su antebrazo con la cara interior vuelta hacia arriba, dejando que el hombro descanse sobre el pliegue del codo; con la mano cójale el antebrazo (si no puede alcanzarlo no se preocupe). Ha levantado así el omóplato y ahora puede trabajar.

La zona clave de este toque es el surco que rodea tres lados (superior, próximo a la columna e inferior) del omóplato levantado. Primero lleve lentamente las puntas de los dedos de su mano izquierda varias veces en una y otra dirección por los tres costados. Hágalo con firmeza. La presión aplicada en esta área resulta muy agradable.

A continuación describa pequeños círculos de medio centímetro más o menos con los extremos de los dedos. Húndalos moviéndolos con lentitud y repitiendo el recorrido varias veces de ida y vuelta.

Luego, para terminar, encoja la mano como si fuera una garra y, cogiendo firmemente el omóplato, trate de mover en forma circular la piel que lo cubre. Hágalo varias veces a la derecha y luego a la izquierda. En seguida, deslice ligeramente la mano a lo largo del brazo de la persona, vuélvalo a la posición de reposo en que se encontraba y retire suavemente su antebrazo.



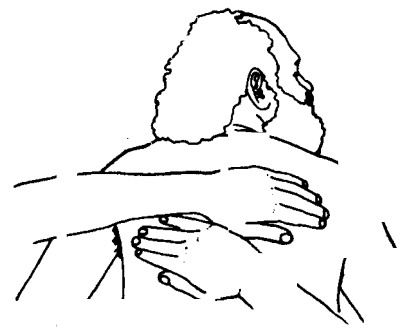
Repita el proceso en el lado opuesto.

★ 8 Situado frente a la cabeza y ligeramente inclinado hacia adelante, aplique sobre la parte superior de la espalda una frotación en dirección a los pies, con movimientos rápidos y alternados de los pulgares. No cubra ni la columna ni los omóplatos mismos. Concéntrese primero en los músculos ubicados más arriba de estos últimos, y luego en los que se hallan entre ellos y la columna.

9 El "tirabuzón", fácil una vez que se adquiere cierta destreza. Sitúese a un lado de la mesa y coloque la mano derecha sobre el hombro derecho y la izquierda sobre el izquierdo, de suerte que los dedos de ambas manos apunten hacia la mesa.

Lentamente dirija los talones de ambas manos hacia la columna, comprimiendo con fuerza. Cuando estén a punto de encontrarse, hágalos girar en 180° de manera que los dedos apunten en la dirección contraria. Manteniendo el mismo ritmo todo el tiempo, la izquierda se dirige hacia el lado derecho y la derecha hacia el izquierdo; los antebrazos se cruzarán al pasar sobre la columna.

Continúe el desplazamiento de las manos sobre la espalda hasta que las puntas de los dedos hayan llegado simultáneamente a la mesa. Al mismo tiempo, lleve ambas manos un poco hacia abajo por la espalda (en dirección a los pies), de manera que la mano derecha encuentre la superficie de la mesa próxima a la axila izquierda, y la mano izquierda haga otro tanto en el lado opuesto.



En el momento en que sus dedos hayan hecho contacto con la mesa, comience a deslizar las manos nuevamente hacia la columna. Tal como antes, lleve los talones de sus manos adelante y vuélvalos en 180° en el centro de la espalda, descruzando los brazos al hacerlo. Termine llevando la mano derecha con los dedos hacia adelante, la superficie de la mesa en el lado derecho; la izquierda de igual manera hacia el lado izquierdo. Nuevamente lleve las manos un poco más abajo, unos seis centímetros esta vez.

Continúe de esta manera cruzando y descruzando los brazos, llevándolos un poco más abajo por la espalda cada vez que las manos vayan de un lado a otro. Deténgase cuando hayan alcanzado un punto situado aproximadamente a la altura del extremo inferior de la columna. Luego reinicie el movimiento hacia arriba hasta terminar con las manos en los hombros.

Una vez en ambas direcciones es suficiente.

10 Este es un equivalente de la "torsión" (segundo toque para la parte posterior de la pierna) que se aplica a la espalda.

Resbale las palmas con rapidez sobre la espalda, cubriendo franjas horizontales. Lleve la mano derecha hacia usted mientras aleja la izquierda, y viceversa. Mueva las manos en forma rápida y continua, sin perder en ningún momento el contacto con la piel. Genere tanta fricción como pueda. No cubra los lados del torso porque le haría retardar demasiado el movimiento.

Comenzando por la parte superior, trabaje gradualmente bajando por toda la extensión de la columna y vuelva hacia arriba. Basta hacerlo una vez en ambos sentidos; especialmente porque, si lo está haciendo bien, le resultará fatigante si lo prolonga demasiado.

11 Un toque sencillo, pero de sutil efecto.

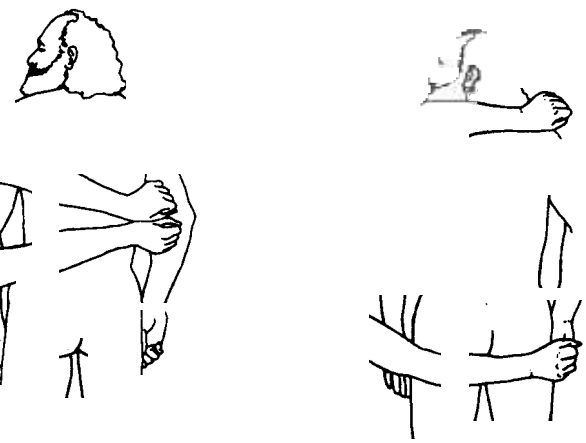
Siga la línea de la columna desde el cuello al cóccix con el índice y el cordial de una mano.

Comience donde el cuello se conecta a la base del cráneo, usando las puntas de los dedos. Ejerza una presión moderada moviéndolos muy lentamente. Deje que los dedos palpen la textura particular de cada una de las vértebras.

Eso es todo.

*12 Termine con el toque siguiente.

Coloque la cara interna de los antebrazos sobre la espalda, a mitad de camino entre la parte superior de la columna y la inferior de las nalgas. Mantenga los antebrazos lo más



próximos que pueda y levante las manos un poco hacia arriba y atrás, de manera que la piel del antebrazo se estire un poco.

Luego separe los brazos comprimiendo con fuerza. Mantenga el movimiento con un ritmo uniforme hasta que uno de ellos haya alcanzado la parte superior de la espalda y el otro haya cruzado las nalgas. Levántelos, vuelva inmediatamente al centro de la espalda y repita el toque.

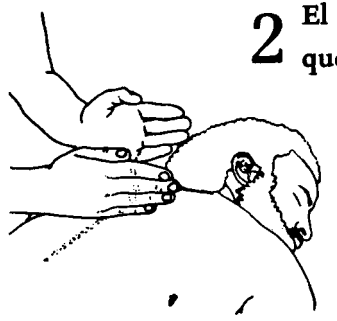
Después de pasar dos veces sobre la columna, inclínese un poco hacia adelante, baje los antebrazos, y aplique el mismo toque hacia el lado de la espalda opuesto al lugar en que usted se encuentra. En seguida, modifique su postura y aplique el mismo procedimiento sobre el lado más próximo de la espalda. Luego comience nuevamente desde el centro, pero esta vez trabaje en sentido diagonal, de suerte que mientras un antebrazo llega al hombro más próximo, el otro cruce sobre la nalga del lado opuesto. Concluya con un segundo toque diagonal, yendo hacia el hombro más distante y a la nalga más próxima.

Este es un toque estupendo. No puede terminar mejor su trabajo sobre la espalda.

TOQUES LARGOS

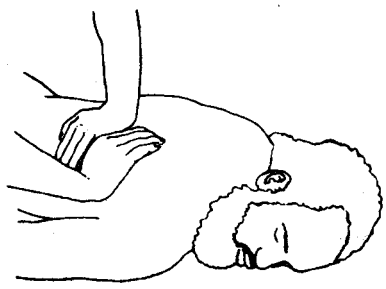
Aplicar una serie de toques largos que recorran todo el cuerpo es la mejor manera de concluir un buen masaje. Además de resultar entretenido para el que los da, dejan a la persona que los recibe con una conciencia más profunda de su cuerpo como un todo integrado.

1 Aplique el "rastrillamiento", descrito anteriormente (núm. 7) para la parte posterior de la pierna. Esta vez cubra toda la espalda, luego las nalgas, y continúe por una pierna en toda su extensión. Repítalo desde el comienzo, pero esta vez masajee la otra pierna.



2 El "machacamiento" produce una sensación mucho mejor que lo que parece sugerir su nombre. Fue el que apareció la última vez que vio a alguien recibir un masaje en una película de Hollywood.

Utilizando los bordes externos de las manos, golpee en forma suave y rápida la columna vertebral. Comience en la parte superior y, manteniendo el ritmo, continúe por una pierna hasta el tobillo. Luego, devuélvase haciendo el mismo recorrido. Repítalo de ida y vuelta cubriendo la otra pierna.



3 Deslice ambas manos hacia arriba por una pierna como si fuera a aplicar el toque básico de la parte posterior (ver toque núm. 1 para esta zona). Pero esta vez no separe las manos al llegar al extremo superior de la pierna; continúe sin interrupción por sobre la nalga y ascienda por un lado de la espalda.

Separe las manos sólo cuando haya llegado al extremo superior del omóplato del mismo lado del cuerpo. Luego vuelva por la espalda y la pierna hacia el tobillo, conduciendo el movimiento con los talones de las manos. No cubra la columna.

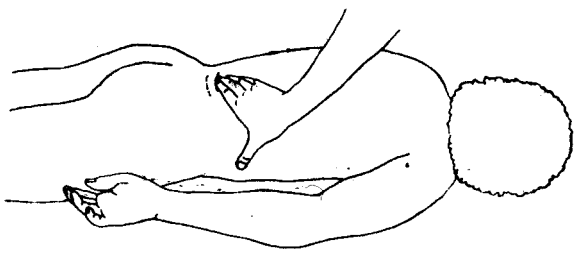
Repítalo dos o más veces. Luego trasládese al otro lado de la mesa y repita el procedimiento en el otro costado del cuerpo.

4 Este se denomina el "paso del oso". Hay personas que sostienen que en algunas aldeas remotas de Europa Oriental se puede lograr que, por unas pocas monedas, un oso amaestrado aplique la versión auténtica de este toque.

Apoye una palma sobre la parte superior de la espalda opuesta al costado en que usted se encuentra, manteniendo el talón de su mano próximo a la columna. Ejerza una fuerte presión apoyando el peso del cuerpo sobre las manos. Luego coloque su otra mano junto a la primera, es decir, inmediatamente más abajo sobre la espalda y en forma paralela. Cruce la primera mano por encima y apóyela junto a la segunda, y así sucesivamente. Comience a ejercer presión con una mano en el momento preciso en que deje de hacerlo con la otra. Haga caminar al oso por todo el lado de la espalda, de la nalga y la pierna; y luego (habiéndose trasladado al otro lado de la mesa), suba por la otra pierna, nalga y lado de la espalda. Apóyese con tanta fuerza como pueda, con una excepción: disminúyala al pasar sobre la zona posterior de la rodilla.

5 Si extiende el pulgar y el índice de una mano separándolos lo más que pueda, la piel entre estos dedos se pondrá tirante. Lo cual origina un instrumento muy versátil para el masaje. El toque siguiente se aplica utilizando por completo estos pocos centímetros de piel. Colóquese a la izquierda de la persona. Lleve los dedos separados de la mano derecha a todo lo largo de la pierna izquierda, sobre la nalga y luego por un lado de la espalda. Hágalo con fuerza y rapidez usando sólo el pulgar, el índice y la "V" de piel tensa entre ambos. Pase suavemente sobre la parte posterior de la rodilla.

A medida que se acerque a la parte superior de la espalda, comience a conducir la mano izquierda –con el pulgar y el índice extendidos de idéntica manera– por el mismo recorrido. En seguida, hacia arriba de nuevo con la derecha y hacia abajo con la izquierda; y así sucesivamente.

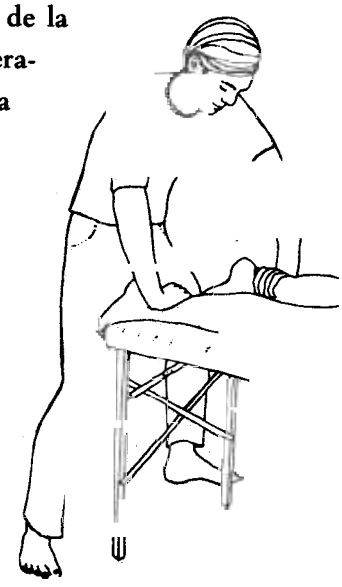


Si sus pies están separados entre 60 y 90 cms (o si, trabajando en el suelo, separa las rodillas lo más que pueda), puede seguir con todo el cuerpo, en uno y otro sentido, el movimiento de la mano.

Este toque ágil y vigoroso resulta especialmente grato de aplicar.

Aplíquelo una media docena de veces a cada lado.

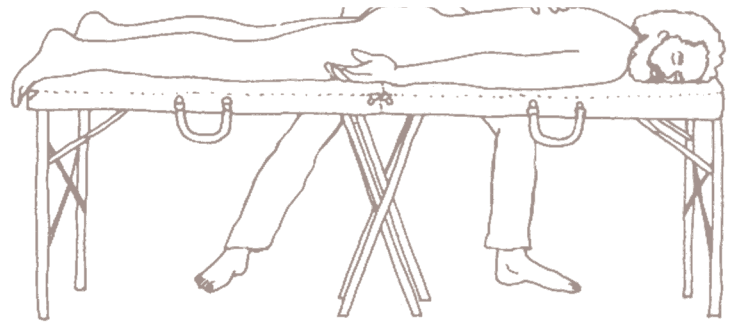
6 Intente ahora aplicar el toque básico subiendo por las dos piernas al mismo tiempo. Sitúese en un extremo de la mesa, cerca de los pies de la persona, inclinándose ligeramente hacia adelante. Coloque la mano derecha sobre la parte posterior del tobillo derecho, con los dedos apuntando hacia adentro; y la izquierda sobre el izquierdo, con los dedos apuntando en la misma dirección.



Con un movimiento ascendente cubra las piernas, las nalgas y la espalda. Si es necesario, avance un poco a medida que realiza el toque. Retorne apretando ambas manos contra los costados del torso, las costillas y la cara exterior de las piernas. Proceda con forma continua y uniforme y trate, si es posible, de aplicar la misma presión con ambas manos.

Aplíquelo tres veces por lo menos, en ambas direcciones.

Debo agregar que el toque núm. 6 es uno de los que resulta más fácil de aplicar en el suelo. Todo lo que tiene que hacer es arrodillarse entre las piernas de la persona y realizar todo el toque desde allí. Cuando me siento con la habilidad suficiente y no creo poner nerviosa a la persona que estoy masajeando, me subo a la mesa para realizar el toque con el ritmo y la presión adecuados.



* 7 Utilizando ambas manos, haga una serie de tocaciones ligeras como si fueran hechas con una pluma, desde la cabeza y el cuello hasta los pies. Use sólo las puntas de los dedos y con la mayor suavidad que pueda, sin perder el contacto con la piel.

Para cambiar la textura, puede, algunas veces, emplear las uñas. Puede lograrlo curvando los dedos, si las lleva muy cortas. Sin embargo, antes de terminar vuelva al toque con las yemas de los dedos.

Proceda con suavidad, lentitud y delicadeza. En este momento la persona ya estará completamente relajada, y este último contacto le producirá una impresión de intensidad y plenitud.

★ 8 Lo más importante del Ultimo Toque es hacerlo con cuidado. Siempre deja una impresión persistente.

Una posibilidad: dé un toque final muy liviano (como de pluma) a lo largo del cuerpo y retire las manos, al mismo tiempo, cuando llegue a los pies.

Otra: deslice las manos por los brazos y luego estreche ligeramente las manos de la persona, antes de interrumpir el contacto.

Una tercera posibilidad: haga que la persona vuelva a ponerse de espaldas, déle un masaje facial una vez más y luego apoye ligeramente las palmas de las manos sobre su frente. Es una buena manera de terminar, especialmente si lo comenzó de esa manera.

Después de haber interrumpido el contacto, deje que la persona permanezca inmóvil durante algunos minutos. No haga ruido; cúbrala con una sábana si sospecha que pueda sentir frío. (Recuerde que una habitación se siente mucho más fría cuando la piel ha sido aceitada.) Si le agrada quedarse quieto y concentrarse en sí mismo después de un masaje, éste es el momento de hacerlo.

DIVERSAS FORMAS DE ORGANIZACION

¿En qué orden se deben trabajar las distintas partes del cuerpo cuando se da un masaje completo? Pregúntelo a cinco profesionales y tendrá cinco opiniones diferentes. Mi impresión, después de experimentar con diversas secuencias y combinaciones, es que no existe ninguna secuencia verdaderamente esencial. De hecho, yo le recomendaría justamente que tratara de variar en forma constante el orden que sigue. Le ayudará a evitar la impresión —tanto del que lo da como del que lo recibe— de que está haciendo algo trillado y rutinario.

¿Qué posibilidades existen?

Lo primero es dónde iniciar el masaje. Personalmente me gusta empezar por la cabeza, por las razones que mencioné en las instrucciones previas. Sin embargo, otros lugares por los que también me agrada comenzar son el abdomen, ya que es física y psicológicamente el centro del organismo; los pies, las partes del cuerpo de las que nos sentimos más desconectados; y la espalda.

Respecto de esta última, quisiera agregar algo. Siempre comienzo por la espalda cuando advierto que la persona que voy a masajear se siente complicada o nerviosa. Al igual que la cabeza, manos y pies, la espalda es una de las zonas donde la mayoría de las personas experimentan menos problemas con el tacto. Al mismo tiempo, es un área bastante amplia, apropiada para un masaje extenso. Comenzar por allí tiene un efecto muy positivo sobre la persona que muestra cierto nerviosismo. Más adelante, cuando llegue el momento de trasladarse a otro lugar, es probable que se sienta menos vulnerable.

También trabajo la espalda cada vez que un problema de ese tipo se presenta en medio del masaje. Si el sujeto se siente repentinamente incómodo a causa del contacto, abandone inmediatamente el lugar en que está trabajando y masajee la espalda (aunque tenga que hacerlo darse vuelta). Después de cierto tiempo, reinicie el masaje donde lo había interrumpido. La mayoría de las veces encontrará que ha mejorado la situación.

Otra de las prácticas para determinar la sucesión de las distintas partes del cuerpo consiste en trasladarse, cuando sea posible, a una zona que esté inmediatamente adyacente. En otras palabras, aplique masaje en la mano antes o después de masajear el brazo del mismo lado, por ejemplo. En cierto modo, esto le parece más lógico a la persona que lo recibe. Sin embargo, esta regla no es más estricta que las otras y yo mismo a menudo la ignoro. Para cambiar el ritmo (ya sea por mí o para un sujeto que tenga cierta experiencia) comienzo a veces masajeando las manos y los pies primero que nada.

Algo que obviamente resulta más conveniente –para el que lo da y el que lo recibe– es completar un lado del cuerpo antes de trasladarse a otro. Con una excepción: a veces me gusta terminar un masaje repitiendo ciertos toques en determinadas zonas. Supongamos, por ejemplo, que en general he seguido el orden señalado en la sección de instrucciones. Podría, al final, pedirle a la persona que se volviera para masajear la cara una vez más, una forma particularmente delicada de terminar. O también aplicar algunos toques largos adicionales sobre la parte delantera superior del cuerpo.

En cuanto al orden de los toques en una zona determinada, debo decir que en general es arbitrario y que prácticamente cualquiera dará buenos resultados. Sin embargo, me parece recomendable empezar y terminar con toques que cubran toda la zona sobre la que se está trabajando (en una pierna, por ejemplo, aplique el toque básico al comienzo y al final). Del mismo modo, cada vez que sea necesario dividir una zona del cuerpo en áreas más pequeñas –cuando utilice toques distintos en la pierna, rodilla y muslos– resultará más agradable para el sujeto si lo hace pasando de un área adyacente a otra, que si trabaja en forma desordenada.

Finalmente, el principio mismo que dice que se debe terminar por completo una parte antes de pasar a la siguiente, es en realidad también arbitrario. Es cierto que la mayor parte de la gente, incluyendo a la mayoría de los profesionales, procede de esta manera. Pero no es la única, y, como me convenzo cada vez más, ni siquiera la mejor. Me parece que sin duda es una buena idea seguir un orden un poco más tradicional hasta que se haya adquirido una cierta pericia. Cuando se sienta preparado, trate alguna vez de dar un masaje en el que vaya de una parte a otra, toque por medio más o menos. Después de trabajar en la pierna, por ejemplo, aplique un par de toques sobre el abdomen y el pecho, de ahí pase al brazo, luego al cuello, vuelva al pecho, etc. Si se realiza con suficiente fluidez, no sólo mantendrá al sujeto más alerta y sensitivo, sino también le hará captar la unidad de su propio cuerpo en forma más plena. Probablemente será también más entretenido para usted.

En resumen, el único orden adecuado es el que parece apropiado en el momento. Trate, eso sí, de no repetir nunca exactamente el mismo masaje.

INVENTE SUS PROPIOS TOQUES

No es difícil crear nuevos toques. Mientras más practique masaje, más fácil le resultará. Las manos, como podrá comprobarlo, tienen una imaginación inagotable. El secreto está en saber cómo desencadenarla.

La forma más simple y directa para descubrir nuevos toques consiste en detenerse, de vez en cuando, durante el desarrollo de un masaje, suspender lo que había planeado y dejar que las manos intenten lo que quieran. Pregúntele a ellas y no a su cabeza. Trate de darles la mayor libertad posible. A menudo lo sorprenderán.

Otro recurso consiste en buscar todas las formas en que puede masajear más de una Una buena manera consiste en transferir un toque "indicado" para una parte del cuerpo, a otra. Esto funciona a veces –en general habrá que introducirle algunas modificaciones–. Pero, sea como sea, lo más probable es que sus manos descubran algo nuevo en el proceso.

Otro recurso consiste en buscar todas las formas en que puede masajear más de una parte del cuerpo con un solo toque continuado. En otras palabras, descubra o invente uno que cubra, por ejemplo, tanto la pantorrilla como la parte inferior de la espalda. Es obvio que la manera de comenzar es sencillamente combinando dos o más toques que ya conozca. Más adelante, a medida que practique este tipo de innovaciones, se encontrará cada vez más creativo.

Experimentar con diversos movimientos de la mano misma puede también resultar útil en este sentido. La mayoría de los toques incluidos en este libro son versiones de los que, según la jerga del masaje clásico, se conoce como "effleurage" –frotación con la palma extendida–. Pero existen numerosas formas de trabajar con las manos que son aplicables a casi cualquier parte del cuerpo. Ensaye, por ejemplo:

* la frotación con las yemas de los pulgares (según lo indicado para la cara interna de la muñeca)
* pequeños movimientos circulares con las puntas de los dedos, ejerciendo fuerte presión (ver instrucciones para el masaje del pecho)
* amasamientos (como el que se describe para las nalgas)
* rastrillamientos (indicado para la parte posterior de la pierna)
* frotación con los talones de las manos

* frotación con el borde inferior de los puños
* ligeros golpes con las puntas de los dedos como si tocara un tambor
* machacamientos (como aparece indicado entre los toques largos)
* recorridos amplios en línea recta o circulares, utilizando la cara interna del antebrazo (según lo descrito para la espalda)
* presión ligera ejercida con el codo (emplee la parte plana, no la punta)
* palmoteo ligero (da mejores resultados si lo hace con la mano curvada y los dedos juntos)

Y muchos otros que usted mismo descubrirá.

Otro procedimiento bastante efectivo consiste en descubrir las formas más apropiadas para que las manos integren y definan la estructura ósea y muscular del cuerpo que palpan. Deje que ellas digan: "Aquí está esto y ésta es la forma que tiene", una concentración de músculos, la curvatura de un hueso, etc. Se le ocurrirán muchas ideas si realiza una exploración de este tipo.

Hay algo más que le ayudará: estudie un poco de anatomía. Como sin duda se habrá dado cuenta, no se necesitan conocimientos sistemáticos de anatomía para aplicar los toques descritos en la sección de instrucciones. Pero mientras más sepa sobre la estructura fisiológica subyacente del organismo, más posibilidades tendrá de afinar las técnicas presentadas aquí y crear las suyas propias. Un buen comienzo puede ser familiarizarse con los diagramas de la sección sobre anatomía. Después de esto puede investigar algún libro sobre el tema, o seguir algún curso sobre este tema.

Es fácil encontrar nuevos toques. La clave está en la continua experimentación. Después de todo, así es como nació el masaje.

TENSION MUSCULAR

¿Qué es la tensión? Según el sentido que le damos aquí, se trata de una rigidez o de una contracción de los músculos y del tejido conectivo, más allá del tono requerido para un funcionamiento normal. Su origen es en gran parte, y quizás totalmente, psicológico, y se da a menudo con caracteres crónicos; lo que quiere decir que no nos abandona nunca, ni siquiera cuando estamos dormidos. En este sentido nos provoca una continua pérdida de vitalidad (con frecuencia subconsciente). Cuando nos relajamos, experimentamos normalmente una oleada de exaltada energía.

Cada vez que vaya a dar un masaje, trate de estudiar las pautas de tensión del cuerpo del sujeto, antes de que se instale sobre la mesa. Esto requiere práctica, pero una vez que la haya adquirido, le sorprenderá la facilidad con que puede "leer" el cuerpo de otra persona.

La sola postura física general del sujeto le proporcionará una serie de indicios. Por ejemplo:

¿Lleva los hombros demasiado altos? ¿Encorvados hacia adelante? ¿Inclinados rígidamente hacia atrás? ¿Tiene un hombro más levantado que el otro? ¿Está uno más cerca del cuello haciendo que una parte del torso parezca más pequeña que la otra?

La cabeza, mirada desde un lado, ¿aparece lanzada hacia adelante? ¿Hacia atrás? Ambos casos revelarían la existencia de una tensión en el cuello.

¿Presenta el rostro, total o parcialmente, una cierta rigidez? ¿Parece contraído?

Observe la espalda desde un costado: ¿Qué aspecto presenta la "S" de su curvatura? Si se ensancha en la parte de arriba, indica tensión en los hombros y en el extremo superior de la espalda: si en la de abajo, revela tensión en la pelvis y la parte inferior de la espalda.

La manera cómo la persona se mueve y usa su cuerpo ofrece también una serie de indicios. ¿Es naturalmente inquieta y expresiva o tiende a contenerse? ¿Aparecen ciertas zonas del cuerpo vitales y activas mientras otras permanecen inmóviles? ¿Sus gestos fluyen con facilidad o son más bien cortantes e inconexos? ¿Muestra el rostro el curso de sus reacciones o se ve contraído y sin expresión?

Aprenderá aún más cuando la persona se tienda desnuda sobre la mesa. Por ejemplo, ¿tiene la impresión de que todas las partes del cuerpo reposan de la misma manera o le parece que algunas zonas, o todo el cuerpo, se mantienen ligeramente levantadas? Si está acostado de espaldas, ¿tiene los pies inclinados un poco hacia los lados o apuntando rígidamente hacia arriba? De ocurrir esto último, quiere decir que la tensión se sitúa en las piernas y caderas.

¿Aparecen contraídas las caderas o dobladas hacia adentro?

¿Dan sus manos la impresión de que están a punto de ser empuñadas?

¿Se ve el pecho hundido y apretado?

El color de la piel también puede orientarnos en este sentido. Explore la región donde aparezca descolorida y marchita y encontrará una fuerte tensión.

Fíjese también en el movimiento de la respiración. Si es superficial y se hace más visible en el pecho que en el abdomen, encontrará una gran tensión en todo el torso y el cuello.

Después de haber mirado con sus ojos, debe hacerlo con sus manos. Naturalmente esto se realiza más fácilmente durante el masaje. A la larga, encontrará que tocando a una persona podrá decir más sobre las pautas de tensión de su cuerpo que mediante la sola observación.

¿Qué deben buscar las manos? No mucho. En una zona particularmente contraída —especialmente en la parte superior de la espalda, al costado y sobre los omóplatos— es probable que sus dedos localicen bajo la piel pequeñas formaciones que pueden llegar a tener las dimensiones de un guisante o más. Normalmente son depósitos de materias de desecho o nudosidades del tejido conectivo. Pero lo más normal es que al palpar un músculo tenso se advierta cierta rigidez y una resistencia al masaje. La capacidad para reconocer estos síntomas con cierta precisión es una destreza que adquirirá sólo después de mucha práctica con distintos tipos físicos. Note las diferencias que existen entre las personas, y sus manos gradualmente desarrollarán la habilidad necesaria.

¿Qué se hace una vez localizada una zona de tensión? Lo primero es dar masaje sobre un área mucho más amplia que la señalada como tensa. Esto se debe a que el lugar que ha encontrado es de hecho sólo el foco de una pauta de tensión mayor y más generalizada.

El paso siguiente es dar un buen masaje sobre el o los focos de tensión. Utilice toques que exijan bastante presión; los mejores son aquellos realizados con las puntas de los dedos o las yemas de los pulgares, ya que concentran la fuerza sobre un área más reducida. Proceda en forma lenta y sistemática tratando de captar cualquier alteración, por mínima que sea, que se produzca en los músculos y tejidos.

En algunas regiones del cuerpo, especialmente la superior de la espalda, los hombros y el cuello, encontrará que, existiendo cierta tensión, incluso una presión moderada puede causar dolor. De suceder esto, informe al sujeto que se trata de un efecto positivo y que se sentirá mucho mejor cuando termine. Sin embargo, no ejerza demasiada presión (con todo el peso del cuerpo, por ejemplo) sobre un sitio que duele, a menos que tenga mucha experiencia o haya estudiado masaje profundo con un experto. La presión extrema puede resultar un medio útil para trabajar este tipo de tensión, pero es necesario saber exactamente qué se está haciendo al aplicarla.

Sucede rara vez, pero en algún momento se encontrará con un sujeto que abandonará la mesa sólo para descubrir que se siente más tenso que antes del masaje. Lo que ha sucedido es lo siguiente: la tensión se da en estratos, y frecuentemente usamos una capa superficial para aislarnos de los estratos profundos. Un buen masaje puede reducir la tensión superficial sin tener gran efecto sobre las inferiores. Esto significa que las capas profundas se dejan sentir completamente por primera vez. La persona tendrá una tensión total considerablemente inferior, pero habiendo captado lo que realmente sucede en su cuerpo, experimenta más tensión que antes.

Una última advertencia. Nunca descuide el resto del cuerpo por masajear una o dos áreas de mayor tensión. Economice el tiempo reduciendo el que dedique a otras zonas para usarlo después en estas áreas, pero no exagere. El tejido del organismo representa un todo integrado, una sola envoltura, cuyas diversas partes se interrelacionan y responden a estímulos mutuos mucho más de lo que corrientemente se cree. Para reducir la tensión, y también para cualquier otro aspecto del masaje, observe un principio fundamental: trabaje el cuerpo como un todo.

POSIBLES REACCIONES DEL SUJETO

El excesivo nerviosismo, las molestias físicas y las cosquillas pueden significar grandes tropiezos en el desarrollo de un masaje. Algunas veces estos obstáculos son invencibles; sin embargo, es posible encontrar formas de soslayarlos. He aquí algunas medidas que le serán de utilidad.

El nerviosismo durante el masaje se presenta de distintas maneras. La mayoría de las personas que desean recibir masaje no se sienten complicadas por ello. Sin embargo, para algunos acarrea problemas; uno de ellos es la inquietud que les provoca el hecho de estar desnudos. Afortunadamente es muy fácil de solucionar. Lo más sencillo es colocar una toalla sobre las nalgas o sobre los genitales, según sea el caso; para una mujer se puede usar una segunda toalla sobre el busto. También se puede colocar una sábana en vez, o además, de la toalla. De esta manera, se descubriría solamente la parte que se está masajeando en el momento. Otra solución sería que la persona conservara su ropa interior o llevara un bañador. No necesito agregar que esto reducirá drásticamente el número de toques que pueda aplicar. En todo caso, la desnudez pierde su valor si provoca una tensión que impide al sujeto disfrutar de su masaje.

Otra reacción que se presenta a veces es la intranquilidad extrema provocada por el contacto. Este temor, que se da junto con el anterior y sin embargo es diferente de él, proviene de otro sector de nuestra personalidad. Es también más difícil de contrarrestar. Se manifiesta como una rigidez y un encogimiento excesivo del cuerpo al sentir el contacto. A veces se expresa con violentos temblores y otras con una abierta negativa a continuar el masaje.

Si la persona reacciona con este grado de nerviosismo, no hay mucho que pueda hacer. Un camino posible, señalado en el capítulo sobre la organización de los toques, es abandonar la zona en que está trabajando y masajear la espalda. El masaje en esta zona tiene, más que ningún otro, un efecto calmante inmediato.

Otro recurso que a veces da resultado consiste en pasar algunos minutos trabajando la respiración. Primero pida al sujeto que trate de sentir el peso de su cuerpo sobre la mesa.

Interrumpa el contacto y déjelo descansar algunos minutos. Luego pídale que siga el curso de su aliento dentro del cuerpo, que –sin forzarlo– lo deje que se haga largo y natural, permitiéndole penetrar profundamente en el torso. Después de un minuto o dos, coloque suavemente una de sus manos sobre la nuca y la otra sobre el abdomen, un poco más abajo del extremo de la caja torácica. Siga atentamente su respiración y con la mano posada sobre el vientre, aplique una ligera presión cuando exhale el aire y ninguna cuando inhale. No retire la mano en ningún momento; sólo aumente y disminuya la presión alternadamente. La idea es lograr que espontáneamente respire cada vez en forma más profunda; lo cual, en otras palabras, está usted tratando de "sugerir" con la mano. Cada vez que exhale el aliento, mantenga la presión durante una fracción de segundo después de que la espiración parezca haberse detenido. Y cada vez que inspire, haga que el contacto sea tan ligero que casi, pero no completamente, se interrumpa. Si advierte que la respiración se hace más honda, deslice la mano un poco hacia abajo. Esto hará penetrar el aire más profundamente en la pelvis y le ayudará a conseguir una mayor relajación.

Es probable que a esta altura la persona esté mejor dispuesta y pueda aceptar el contacto con más calma y así pueda reanudar el masaje. De lo contrario, continúe el proceso un tiempo más largo. Recorra distintas zonas del cuerpo con sus manos –la cabeza, los hombros, los brazos– y en cada una aplique el mismo procedimiento durante algunos momentos: es decir, presione levemente con la exhalación y relaje con la inhalación. Si el sujeto tiene un bloqueo serio que le impide resistir el contacto, este tipo de persuasión muda y suave difícilmente le ayudará a superarlo.

Hay muchas emociones que se liberan cuando el cuerpo recibe un buen masaje. La tristeza es una de ellas; el sujeto puede en un momento dado sentir deseos de llorar o encontrar que súbitamente está llorando. Cuando esto suceda, interrumpa momentáneamente el masaje y deje que la persona llore todo el tiempo que quiera. Es probable que desee continuar a los pocos minutos, y seguramente sentirá que el resto del masaje le resulta particularmente calmante y renovador.

Otro fenómeno por el estilo, aunque un poco más raro, son las vibraciones involuntarias: un súbito estremecimiento muscular que puede continuar durante algunos minutos. Normalmente se originan en una rápida liberación de energía corporal que estaba aprisionada en tejidos y músculos contraídos. Ocurre generalmente en la región del abdomen, de las caderas, o en ambas. A diferencia de los temblores espasmódicos y bruscos originados por el nerviosismo al comienzo del masaje, la vibración es una descarga física y emocional que resulta sumamente positiva y que debería ser considerada parte del masaje mismo. Anime a la persona para que no trate de detenerla, para que la disfrute sin temor y la haga extenderse, si es posible, a otras partes del cuerpo. Mantenga una mano posada sobre el hombro,

la nuca o la cabeza, y con la otra continúe en forma lenta y suave (sin presión alguna) el masaje sobre las áreas en que se está produciendo la vibración. Ayúdela a continuarla; mientras más dure, mayor será la descarga que experimentará. Cuando cesen los temblores, el sujeto experimentará una calma y una sensación de vida extraordinarias; es muy probable que le acompañen durante varios días.

Es necesario tener mucho cuidado con las molestias físicas que pueda experimentar el sujeto durante el masaje; de lo contrario, todo el procedimiento será totalmente inútil. En general, encontrará sólo dos soluciones posibles: cambiar la posición de la persona, o cambiar aquello sobre lo que está recostado. Una mujer embarazada, por ejemplo (que, dicho sea a propósito, puede obtener un gran provecho, además del bienestar físico que le proporcione), que no puede yacer sobre su estómago, puede colocarse de lado para el masaje de la espalda. O si alguien colocado de bruces siente un fuerte dolor en el cuello al volverlo hacia un lado, instale una almohada bajo la parte superior de los hombros y parte de la cabeza: le permitirá volverla menos o incluso no hacerlo en absoluto. Se pueden solucionar otros problemas de manera similar; las almohadas prestan mucha ayuda en estas circunstancias.

Y por último están las cosquillas, ruina de cualquier masaje. Normalmente se encontrará con este problema al masajear las plantas de los pies, a veces también el abdomen y los costados del torso, y ocasionalmente en partes absolutamente inesperadas. La única solución es ejercer una fuerte presión. Comprima con firmeza —con tanta que falte poco para causar dolor— y las cosquillas desaparecerán. De lo contrario, dé un toque ligero sobre toda la zona, acepte su derrota, y continúe en otro sitio.

EL MASAJE, LA MUSICA Y OTROS EJERCICIOS

A continuación encontrará tres ejercicios sencillos que le darán más fluidez y seguridad en el tacto cuando aplique masaje.

Primero, trate de hacerlo con música. Ya he manifestado que, como regla general, no recomiendo escuchar música mientras se da el masaje. A pesar de que pone una atmósfera agradable, a un nivel más profundo causa a menudo cierta distracción en el sujeto. Pero, de todas maneras, la música puede constituir una valiosa ayuda para mejorar su técnica.

La idea consiste en hacer que el ritmo de sus movimientos se confunda con el compás de la música. Seleccione alguno de sus discos favoritos, especialmente uno que tenga una gran variedad de ritmos. Averigüe si a la persona que va a recibir el masaje le agrada ese tipo de música, coloque el disco y comience. No fuerce sus manos para que sigan de inmediato el ritmo; practique los toques que conoce y al mismo tiempo trate de captar con todo el cuerpo lo que está escuchando. Pronto descubrirá que las manos buscan por sí mismas nuevos movimientos y se deslizan con una firmeza y uniformidad totalmente nuevas. Experimente con otras composiciones también. Cada ritmo le enseñará algo.

Un segundo ejercicio consiste en "bailar" el masaje. Puede realizarlo con o sin música. Haga que el sujeto se coloque de bruces sobre la mesa —este ejercicio pierde gran parte de su valor realizado en el suelo— y aplique aceite sobre la superficie del cuerpo, de la cabeza a los pies. Luego deslice las manos de arriba abajo por el cuerpo. Pero esta vez no se concentre en el sujeto ni en lo que hacen sus propias manos, sino ponga toda su atención en el resto de su propio cuerpo. Disfrute, baile: muévase y oscile todo lo que pueda (mantenga, eso sí, las manos en contacto). Experimente con todos los ritmos y figuras que se le ocurran.

Probablemente le sorprenderá comprobar hasta qué punto todo su cuerpo puede verse implicado en los movimientos del masaje. No olvide pedir al sujeto que le refiera sus impresiones. Como usted estaba concentrado en sí mismo, sin poner atención a la persona que recibía el masaje, su respuesta probablemente le proporcionará una segunda sorpresa.

Un último ejercicio; es difícil, pero siempre recompensa. Dé un masaje en la más completa oscuridad. Utilice solamente el tacto, incluyendo encontrar el frasco y verter el aceite. Cometerá algunos errores y se sentirá muy torpe en algunos momentos, pero le impresionará comprobar la vida que infunde a sus manos.

Una variación aún más complicada. Pida a un amigo que le localice un sujeto que usted no conozca y haga que lo conduzca hasta él en la oscuridad y déle un masaje. Una prueba difícil, pero le enseñará mucho.

Le sugiero que, a pesar de los conocimientos que haya obtenido, practique de vez en cuando estos ejercicios junto con otros similares que descubra usted mismo. Siempre aprenderá algo nuevo.

UN MASAJE DE DIEZ MINUTOS

Se puede dar un masaje breve. No de la misma manera que uno completo; después de todo, diez minutos son diez minutos. Pero si logra que cada uno cuente, el que lo recibe se sentirá sorprendentemente enriquecido.

Generalmente realizo el masaje de diez minutos de una de estas tres maneras:

1. Utilizo mi estilo normal en una o dos partes del cuerpo. Diez minutos de trabajo en la espalda, por ejemplo; o tal vez cinco en la cabeza y cinco en los pies. La espalda, la cabeza, el cuello y los pies son generalmente las zonas donde resulta más eficaz un masaje rápido. Si desea intercambiar masajes diariamente con alguien, procure que cada cierto tiempo todas las partes del cuerpo reciban el tratamiento correspondiente.

2. Cubro todo el cuerpo, o casi todo, aplicando un solo toque en cada parte (el básico, por ejemplo). Este sistema resulta un poco agitado, tanto para el que lo da como para el que lo recibe, pero, de todas maneras, lo aplico en algunas ocasiones. Trate de realizarlo alguna vez y vea qué le parece.

3. Empleo algunos, o todos, los toques largos que conozco; lo aplico sobre la parte posterior del cuerpo, la anterior, o ambas. Produce una sensación vigorizante y resulta estupendo para provocar una rápida recuperación de energía a la persona cansada. Aplicar diez minutos de rastrillamiento (toque largo núm. 1) resulta especialmente eficaz; o diez minutos de trabajo con los índices y pulgares extendidos (toque largo núm. 5). Incluya los brazos también.

Y eso es todo. Excepto que el mejor consejo que puedo dar a las parejas o a las personas que comparten la misma casa es que conviertan el masaje breve en una mutua práctica diaria. Es decir, si se dan las circunstancias apropiadas, pueden intercambiar un masaje completo; pero de ordinario lo más cómodo será que cada uno reciba uno breve. Sé que puede resultar difícil contar incluso con esta limitada cantidad de tiempo, pero todo se le hará más fácil una vez que adquiera el hábito. Le aseguro que nada que cueste tan poco esfuerzo cambiará con el tiempo el ritmo y el tono general de su vida en forma tan efectiva e integral. Inténtelo y no se arrepentirá.

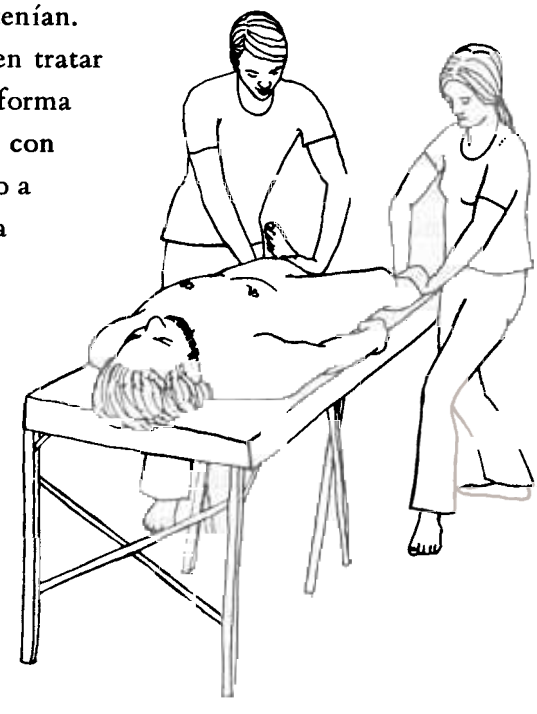
DOS EN UNO

Si usted encuentra que recibir un masaje aplicado por una persona es estupendo, espere hasta que se lo den dos personas. Sólo que tiene que ser realizado en la forma adecuada.

Lo fundamental es la simetría y la sincronización. Debe existir una sintonía total entre las dos personas entre sí y con el que recibe el masaje. De lo contrario la experiencia puede resultar, digamos, interesante, sí, un poco como si lo aplicara un pulpo...

♠Un buen comienzo es la aplicación del toque básico sobre la parte anterior o posterior de la pierna. El deslizamiento cómodo y amplio de este toque permitirá a la pareja que trabaja captar las mutuas "longitudes de onda".

Pueden comenzar por los pies del sujeto, uno cada uno, apoyando una mano sobre la planta y la otra sobre la parte superior. Luego dejen que su respiración se traslade por sus brazos hasta las manos (imagínenselo si no lo pueden sentir) mientras las dejan reposar en posición durante un momento. Luego apliquen el aceite y comiencen el toque básico. Tome cada uno la pierna correspondiente al pie que sostenían.



Una vez que han iniciado el masaje deben tratar de coordinar los movimientos y el ritmo en la forma más exacta posible. Pueden ponerse de acuerdo con antelación y decidir que uno va a dirigir y el otro a seguir los movimientos –probablemente será la mejor manera si no tienen práctica trabajando juntos–, o también traten de realizar los movimientos en forma paralela sin que ninguna dirija.

Realicen el toque ascendiendo por la pierna con ritmo uniforme, pasando sobre las rodillas y luego dividiendo las manos en la parte superior de los muslos exactamente al mismo tiempo. Comprueben por medio de cualquier indicio

que pueda servirles (la postura del cuerpo, la posición de las manos) que están ejerciendo la misma presión. Procedan con lentitud, sintonicen. El sujeto captará exactamente lo que recibe de ustedes, así como también la comunicación que hayan establecido.

Lo siguiente le ayudará a formarse una idea. En general, es fácil coordinar los movimientos cuando se trabajan los brazos, manos, piernas y pie; basta que apliquen juntos los toques que acostumbraban emplear separadamente. Sin embargo, en el pecho, abdomen, nalgas y espalda la situación es distinta; aquí, aunque existan algunos pocos toques que puedan aplicar juntos (lo explicaré más adelante), el resto debe ser realizado por una sola persona en una zona determinada. La cabeza y el cuello recibirán, por supuesto, un mejor tratamiento de manos de una sola persona.

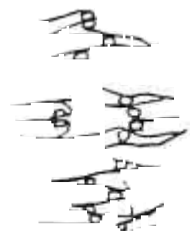
Esto quiere decir que existe una segunda determinación que tienen que tomar (y lo mejor es hacerlo de antemano). En los momentos en que uno esté trabajando solo en alguna parte del tronco o en la cabeza, el otro tiene dos alternativas: quedarse a un lado y esperar, o bien dar masaje simultáneamente en otra región, aunque esto signifique interrumpir el trabajo simétrico.

Cada uno tiene sus ventajas. Si uno espera, el que recibe el masaje puede concentrarse sin ninguna distracción. Si, por otro lado, decide trabajar en otra parte al mismo tiempo, conservará la particularidad del masaje doble –la persona no pierde repentinamente la mitad de la "energía del tacto" de que disfrutaba–.

Como regla general, creo que la segunda solución produce a la mayoría de la gente una especie de sobrecarga sensorial y, por lo tanto, se sienten un poco más cómodos con la primera. Sin embargo, hay algunos que prefieren definitivamente la segunda. Tendrá que decidirlo pensando en sus preferencias personales y en lo que será más grato para el sujeto. A propósito, existe una excepción a lo que acabo de decir: a muchas personas les agrada recibir masaje en la cabeza y los pies, los dos polos del cuerpo, al mismo tiempo.

Afortunadamente contamos con algunas buenas combinaciones que permiten trabajar simétricamente, o aproximadamente, la parte anterior y posterior del torso.

El toque aplicado a los costados (núm. 4 de la espalda) puede ser efectuado con gran eficacia por dos personas, tanto sobre la parte posterior como la anterior del cuerpo. Situa-



personas; sienten como si se las dividiera en pedazos. Sin embargo, si se aplica al final produce un mejor efecto. En primer lugar, porque el cuerpo del sujeto está relajado y receptivo; y luego, porque el contacto de dos personas habrá dejado de parecer extraño.

Practique el masaje doble de vez en cuando. Además de resultar entretenido, le proporcionará una mayor versatilidad. Es un poco como el masaje con música: al sincronizar el ritmo del acompañante, aprende nuevas posibilidades.

Un último comentario: el doble masaje aplicado por una pareja a un amigo puede resultar una experiencia especialmente enriquecedora. Esta dedicación a un tercero, además de la mutua sensitividad que exige, crea una atmósfera en que la pareja puede experimentar su propia unión en forma renovada y poderosa.

EL AUTOMASAJE

Ser el propio masajista es como ser el propio amante. Se puede hacer, pero en cierto modo sencillamente no es lo mismo.

Se presentan varios problemas. Lo más obvio, naturalmente, es que habrá ciertas zonas del cuerpo que no podrá alcanzar. Y otras en las que no conseguirá la fluidez adecuada ni la misma facilidad para ejercer presión.

Esto es, sin embargo, lo menos importante. Lo grave es que la persona no puede relajarse totalmente. No es posible relajar una parte del cuerpo mientras otra conserva la tensión: el cuerpo está demasiado interconectado como para eso.

Además, la atención se divide. Cuando aplica un masaje, debe concentrarse en la actividad de las manos; al recibirlo debe procurar dejarse llevar por las sensaciones que le produce, dejar que se hagan cargo de usted. Intentar realizar ambas cosas al mismo tiempo significa que no podrá dedicarse realmente a ninguna. Un masaje aplicado en esas condiciones no puede sino resultar superficial.

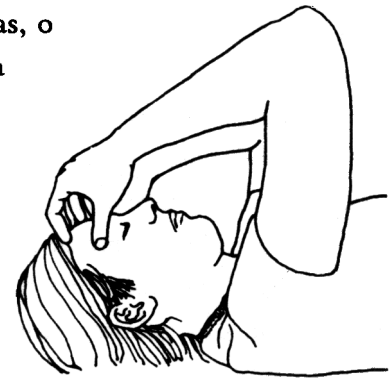
Y, lo que es crucial, no se produce ninguna comunicación ni intercambio de energía cuando es uno solo el implicado. Desaparece el aspecto expresivo del masaje y lo que queda es algo completamente mecánico, una técnica física y nada más.

Después de lo anterior, permítame agregar que creo que el automasaje tiene también aspectos positivos. En primer lugar, si se siente entumecido o cansado, puede algunas veces ayudarle a reanimar el cuerpo. En segundo lugar, creo que mantener una sana relación física de este tipo consigo mismo tiene ciertas compensaciones psicológicas. Aprender a tocar el cuerpo es una buena manera de aprender a aceptarlo. Finalmente —y éste es su verdadero valor para la práctica del masaje— puede decirle mucho sobre lo que resulta agradable o desagradable en un masaje. Le puede enseñar algo sobre la arquitectura subyacente de huesos y músculos, acerca de los efectos de la mayor o menor presión, y muchas cosas más. Puede usarlo como una valiosa herramienta de exploración e información sobre los efectos del masaje. Mientras más sepa sobre su propio cuerpo, más sabrá sobre el de los demás.

Creo que las mejores técnicas para el automasaje son los amasamientos, estrujamientos, la presión firme con las puntas de los dedos y los palmoteos. No es necesario usar aceite; de hecho, casi totalmente inútil; los toques que lo necesitan no pueden ser aplicados en estas circunstancias a causa de la imposibilidad de imprimirles suficiente fuerza.

No son muchas las indicaciones específicas que necesita que le proporcione. Sencillamente, presione, estruje y palmotee donde pueda; explore y experimente. A continuación, describo algunas manipulaciones que puede intentar.

Cara y cuero cabelludo. Trabaje acostado de espaldas, o sentado. Lo primero es mejor para la cara, lo segundo resulta más apropiado para el cuero cabelludo. El masaje facial es más o menos el mismo que se aplica a otra persona. No utilice los pulgares en la frente, sino los otros dedos. Para el cuero cabelludo aplique una prolongada y vigorosa fricción.



Cuello y parte superior de la espalda (1). Recuéstese de espaldas. Presione con fuerza a ambos lados de la espina dorsal. Mueva las puntas de los dedos sobre el lugar que comprimen. Comience inmediatamente debajo de la nuca tratando de llegar lo más lejos posible por la espalda (probablemente no será más allá de un punto situado a la altura del borde superior de los omóplatos). Desde este punto continúe hacia los lados siguiendo el contorno del hueso.

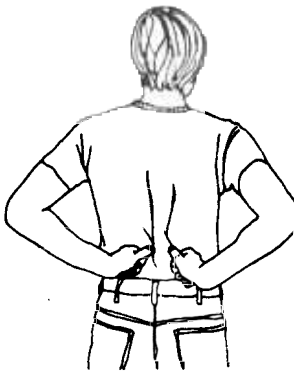
Cuello y parte superior de la espalda (2). Siéntese y deje caer la cabeza (sólo la cabeza) hacia adelante tanto como pueda. Luego presione con fuerza con la punta de los dedos; haga pequeños movimientos circulares inmediatamente bajo el comienzo de la base del cráneo. Trabaje unos 5 cm hacia un lado de la columna y otros 5 hacia el otro. En seguida levante la cabeza y relaje totalmente el hombro y brazo de un lado. Con los

extremos de los dedos presione fuertemente junto al borde superior del omóplato; desplace los dedos lentamente mientras presiona. Recorra lentamente todo el contorno del hueso. Primero desde el hombro hacia la columna y luego hacia abajo, hasta donde pueda llegar (no será muy lejos).

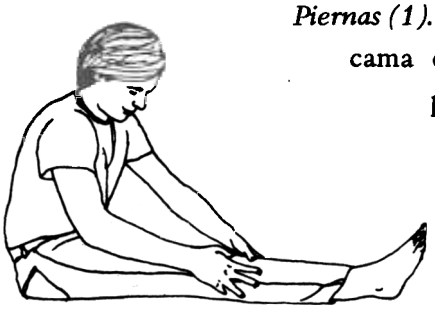
Pecho. Amase y presione con las puntas de los dedos, estando sentado o recostado.

Abdomen. Frote con movimiento circular usando una mano. Luego presione y amase suavemente con las puntas de los dedos,

Costados del torso. Amase y friccione.



Parte central e inferior de la espalda. Esto es un poco más difícil. Los animales que frotan el lomo contra el tronco de un árbol son los que han encontrado la mejor solución. Lo único efectivo que sé que se puede hacer es apretar las puntas de los pulgares con toda su fuerza contra los lados de la columna. Comience unos 3 o 4 cm más arriba de la base, presione con fuerza durante cinco segundos más o menos, y luego deslice los dedos hacia arriba un centímetro y presione de nuevo. Ascienda hacia la parte central todo lo que pueda.



Piernas (1). Siéntese en el suelo o sobre una cama con las piernas extendidas. Amase y presione con las puntas de los dedos.

Piernas (2). Recuéstese de espaldas con las piernas apoyadas contra la pared o contra un mueble. Baje un pie de manera que quede a su alcance. Trabajando desde el pie hacia abajo, amáselo y comprímalo, incluyendo también toda la pierna. Repítalo todas las veces que quiera, pero siempre hacia abajo. (Esto ayuda a vaciar las venas hacia el corazón.)

Nalgas. Amase, de pie, o recostado sobre el estómago.

Pies. Aquí puede realizar un trabajo verdaderamente efectivo, especialmente en la planta. Siéntese en una silla y apoye un pie sobre el muslo opuesto. En esta posición puede trabajar cómodamente y ejercer bastante presión sobre toda la planta. Luego, utilizando todos los dedos, masajee el resto del pie, sin olvidar los dedos.

Todo el cuerpo. ¡Palmotee! Palmotee con la mano extendida todos los centímetros del cuerpo que tenga a su alcance. Incluya la cara, haciéndolo con más suavidad. Resulta más divertido –y más rápido– que cualquier otra forma de automasaje.

Eso es todo. Pero permítame una última observación. A mi modo de ver, el verdadero equivalente individual del masaje no es el automasaje, sino el hatha yoga. Si a pesar de mis desalentadores comentarios, esta forma tiene efectos positivos para usted, investigue si el hatha yoga no haría lo mismo, y más.

TAMBIEN SUS ANIMALES

Haga lo posible por dar masajes a sus animales. Va a encantarles y, de paso, usted aprenderá algunas cosas. Conocedores innatos del masaje, proporcionan, mediante sus reacciones, una información sumamente elocuente. Haga lo apropiado, y ellos se tenderán hechos un ovillo en el suelo. Equivóquese, y tratarán de morderlo o ahuyentar sus manos con las garras.

Cuando se da masaje a un animal, lo fundamental es la exploración de la estructura ósea. Encontrará una anatomía muy distinta a la que conoce; descubra cómo funciona, cuál es su forma interna, y busque la manera de adaptar a ella las técnicas que conoce.

Algunas indicaciones.

Fíjese especialmente en la espina dorsal. El masaje aplicado en los surcos laterales resulta casi siempre eficaz.

No descuide la base del cráneo. Una zona igualmente receptiva. A juzgar por la manera cómo reaccionan, debe ser un área que concentra tanta tensión como en los seres humanos.

Explore alrededor de los omóplatos. A menudo puede penetrar bastante entre ellos y la espina dorsal. No ejerza demasiada presión al comienzo, pero tampoco tema aumentarla gradualmente. Si ha dado con el lugar preciso, generalmente el animal le permitirá aplicar una fuerza que le sorprenderá.

El masaje del vientre varía según los animales. Algunos no permiten que se les toque, y a otros les encanta recibir un masaje suave.

Como regla general, dé a su contacto una dirección definida. Los animales sintonizan en forma casi instantánea, y si advierten que sabe lo que hace, demostrarán su confianza de inmediato.

Soy bastante aficionado a los perros y gatos. Nunca he intentado dar masaje a un caballo o a un búfalo, ni a un ratón o un canario. Cada uno debe representar un mundo nuevo para el masaje.

Todos las especies tienen algo en común.

PARA AHONDAR EN EL TEMA: ALGUNAS INDICACIONES

Es posible que a esta altura haya adquirido cierto dominio sobre la mayoría de los toques enumerados en la sección de instrucciones. Quizás haya dado un paso más, de acuerdo con lo que sugeríamos en otro capítulo, investigando diversas maneras de usar estas técnicas, y tenga la satisfacción de ver surgir de sus experimentos un estilo personal.

De ser así, puede tener la sensación de que ya ha aprendido lo suficiente. Y, en cierto sentido, yo estaría totalmente de acuerdo con usted. Continúe adquiriendo práctica con la misma orientación y muy pronto se encontrará aplicando masaje tan bien como un profesional.

Sin embargo, a pesar de haber llegado a este punto, tal vez sienta que no está dispuesto a detenerse; que el masaje le ofrece todavía algo más profundo. En ese caso, está preparado para dar el paso siguiente.

De ahí en adelante, según mi opinión, ahondar en el masaje significa seguir un solo camino: penetrar profundamente en el propio cuerpo.

Cada vez que he hablado de aplicar masaje con las manos, sólo he utilizado una ficción que me resultaba útil. El masaje se da (bien o mal) con todo el cuerpo, con su estilo peculiar, sus gestos y su grado de vitalidad: con nuestra forma particular de sentirlo.

Sin embargo, de hecho la mayoría de nosotros nos encontramos en gran medida desconectados de nuestro cuerpo; de ordinario estamos en contacto sólo con una fracción de su riqueza interior. Y no podemos permitir que eso suceda. Cambie el modo y grado de concientización de su propio cuerpo y mejorará radicalmente su estilo de masaje –y muchas cosas más también–. El sentido y la textura de nuestras vidas están condicionados por la manera como vivimos y experimentamos nuestro cuerpo, en mucho mayor medida de lo que pensamos. Personalmente sé que muchas de las cosas que han mejorado mi masaje, han mejorado mi vida también.

¿Qué hacer para aumentar esta concientización del cuerpo? Afortunadamente existen muchas maneras. Tengo las mías propias; usted desarrollará las suyas. Lo que quisiera compartir ahora con usted son ciertas orientaciones que, en mi opinión, tienen una relación directa con el masaje.

Examinemos, primero, algunas ideas sobre el cuerpo. Cáptelas en un nivel puramente

intelectual –y, lejos de ayudarle, entorpecerán su camino–. Acéptelas como indicadores de sensaciones, como ideas que es necesario vivir –y ellas le darán la clave que pondrá de manifiesto su riqueza interior–.

Usted es su propio cuerpo. Hoy en día, esto constituye un axioma en gran parte de la psicología y la filosofía. Dicho de otra manera, la mente y el cuerpo son una y la misma cosa. Nuestras emociones, nuestra percepción externa, nuestra vida espiritual, e incluso nuestra concepción intelectual del mundo circundante, comienzan y terminan dentro de esta masa íntima y oscura que es nuestro propio ser. Nuestro cuerpo, sus posibilidades de movimientos y sus relaciones con la gravedad y la Tierra, constituyen el fondo desde donde todo lo demás debe surgir. Reconciliar todo esto a un nivel emocional auténtico es tal vez el encuentro consigo mismo más importante que una persona puede experimentar. Según las palabras de Alexander Lowen: "Cuando el yo está arraigado en el cuerpo, el individuo adquiere una visión profunda de sí mismo. Mientras más profundas las raíces, más honda es la visión".

Sin embargo, consciente o inconscientemente, tendemos a rechazar la noción de que literalmente somos nuestro cuerpo. Las ideas que sugiero a continuación, aunque dependen de este concepto básico, pueden ofrecer, al mismo tiempo, una manera de enfrentarse con él.

El sentido del tacto es tan importante como el de la vista en nuestra comunicación con la realidad. Nuestra cultura occidental ha permitido durante siglos que el mundo captado por la vista predomine casi totalmente sobre el que captamos a través del tacto. Aprender a vivir de nuevo en un Universo regido por el tacto significa adentrarse en un mundo nuevo y misterioso.

Trate de poner en práctica esta idea, no sólo junto a la mesa de masaje, sino en el curso de su vida diaria. Aprenda a detenerse y observar la textura y el peso de los objetos que coge; el equilibrio de su cuerpo cuando se afirma contra la silla én que está sentado o sobre el terreno que pisa; todo lo que suceda cada vez que entre en contacto con el mundo. Aprenda también a responder con todo su cuerpo; deje que la sensación que le produce un objeto entre los dedos o la planta del pie contra el suelo tengan eco y repercusiones en todo su ser.

Hay dos libros que contienen ejercicios prácticos que le ayudarán a explorar su sentido del tacto: *Sense Relaxation Below Your Mind* (ed. Collier) de Bernard Gunther, y *Gestalt Therapy* (ed. Delta) de Frederick Perls, Ralph F. Hefferline y Paul Goodman.

Tenga paciencia y respete todo lo nuevo que surja en lo que está tratando de hacer.

Imagínese que usted es un ser extraterrestre que trata de captar esta realidad a través de un conducto sensorial que nunca antes había tenido que usar.

El cuerpo tiende a expresarse constantemente. Lo hace de diversas maneras y a distintos niveles.

Probablemente ningún otro descubrimiento ha causado un mayor impacto sobre el movimiento para el desarrollo del potencial humano. Como, a través de nuestros gestos, posturas y desplazamientos, nos mostramos mucho más de lo que nos damos cuenta, la práctica de la interpretación del lenguaje del cuerpo –es decir, la revelación de los mensajes no verbales y su traducción en palabras– se ha convertido en un instrumento importante de la terapia *gestalt* tanto a nivel individual como en la dinámica de grupo. (Examine, por ejemplo, el libro de Fritz Perl *Gestalt Therapy verbatim* [ed. Real People Press] y *Here comes Everybody* [ed. Harper and Row] de Williams Schutz.)

Creo que para el masaje esto quiere decir que la calidad del tacto tiene una gama de expresión mucho más amplia de lo que de ordinario se creía. El cuerpo está impregnado de una poderosa capacidad de comunicación, y el tacto, al igual que muchas de sus otras actividades, se realiza dentro del campo de esta fuerza.

Aprenda a "escuchar" su sentido del tacto (constantemente, no sólo cuando dé masaje) casi como lo hace con su propia voz. Acepte el hecho de que se expresa a través de él, que en realidad no puede evitar que así sea, y sintonice en todo momento con las formas en que lo hace.

Incluso respecto a los objetos que tiene en sus manos o que de alguna manera tienen contacto con su cuerpo, imagínese que los saluda, que los interroga y les habla a través del tacto. Algo así parece ocurrir en un nivel más primitivo, y con paciencia puede llegar a captarlo. Aprenda a ver su cuerpo como un flujo de interacción expresiva con personas y objetos; como una trama de muda comunicación que se teje interminablemente entre usted y el mundo.

Su cuerpo es un campo de energía. Tradicionalmente se han utilizado diversas palabras para identificar esta fuerza. En el yoga, es el "prana". El Tai Chi Chuan, una forma de meditación y movimiento desarrollado en la China, la denomina "chi". El Aikido (Japón), una mezcla de conciencia de sí y defensa propia, la llama "ki". Wilhelm Reich, quien ha llegado al mismo descubrimiento por caminos diferentes, se refiere a ella como energía "bioeléctrica" u "orgona". Hoy día, gran parte del movimiento para el desarrollo del potencial humano, incluyendo los seguidores directos de Reich, han convenido en denominarla simplemente "energía".

Aunque su metodología es diferente, estos distintos enfoques participan de ciertas ideas básicas comunes acerca de la naturaleza y significado de la energía corporal. Entre ellas, la fundamental es la convicción de que se la pueda captar en forma directa, que todo el sentido que tiene la concientización profunda del cuerpo es de hecho experimentarla, y que muchas etapas del crecimiento personal son inseparables de un enriquecimiento creciente en este sentido.

¿Qué pueden decirnos el físico, el químico o el biólogo acerca de la naturaleza de esta energía? Hasta el momento casi nada. Desde un punto de vista científico, esta energía tiene todavía que ser encontrada. Es decir, no se ha descubierto ningún instrumento que pueda localizarla ni medirla. Se han llevado a cabo ciertas investigaciones (experimentos de "bio-feedback", por ejemplo, en los Estados Unidos, y acupuntura en Francia y Rusia), pero los resultados son todavía preliminares y sumamente provisionales.

Esto significa que estamos enfrentados con un enigma científico. Incluso el lenguaje que usamos es muy vago y metafórico. Y, sin embargo, es indudable que esta energía, este "algo", puede ser captado desde nuestro interior. Durante siglos, el hombre ha intentado trazar sus cursos interiores e investigado la manera de aumentar el flujo. A cualquiera se le puede enseñar a sentirlo, a hacerlo más intenso y más sutil. No existe nada que yo conozca que, desarrollado hasta cierto punto, enriquezca de la misma manera el conocimiento del propio cuerpo.

En esto, como en lo anterior, hay mucho que usted puede hacer por sí mismo. Lo fundamental consiste en lo siguiente: cada vez que sintonice su propio cuerpo, no piense en él como una "cosa", sino como un campo de energía capaz de experimentar su propia dinámica interior. Sin embargo, no trate de imaginarse cómo será esto o qué debería suceder si lo hace bien. Sintonice solamente, entreténgase un poco pensando en la idea de "energía" y "campo" y observe qué pasa.

Algunas sugerencias adicionales: una buena manera de comenzar es observar con frecuencia qué partes del cuerpo parecen tener más vida y cuáles se ven más aletargadas o parecen incluso ausentes.

Recuerde también que, por tratarse de un campo de energía, su cuerpo se encuentra en un proceso constante; está siempre cambiando. Fíjese especialmente en la vida, o falta de vida, de una parte determinada, por ejemplo, y comprobará que varía constantemente. Tome conciencia de cualquier sensación de flujo interior, de calor, de hormigueo. Mientras más perceptiva sea su atención, mayor será el número de pequeñas alteraciones que advertirá.

Cuando le resulte difícil ponerse en contacto con su energía corporal, dispone de dos recursos que casi siempre dan resultado. Uno de ellos consiste en concentrarse en la respira-

ción. Siga su ritmo, sus cambios, la uniformidad o alteración de su movimiento; manténgase atento también a cualquier parte del cuerpo. Un segundo recurso se denomina "centramiento". El abdomen es el centro del cuerpo, el *hara,* usando la palabra japonesa. Centrarse es, justamente, dirigir la atención a la región central del abdomen y dejar que todo aquello que esté experimentando –acciones, sentimientos, visiones, palabras– broten desde este punto. La concentración en la respiración y el centramiento pueden ser eficazmente combinados: siga el movimiento de su respiración tal como indiqué anteriormente, pero deje que cada inhalación penetre directamente hasta el centro del abdomen. Mejor aún: imagínese que el aire al atravesar y rodear este punto central, llena con cada inspiración todo su cuerpo.

Si desea ensayar un breve ejercicio que le puede ayudar a experimentar su respiración de esta forma, practique el que describo a continuación, uno de los muchos desarrollados por Magda Proskauer. Recuéstese de espaldas, y relájese todo lo que pueda. En seguida proceda de la siguiente manera: 1. Inhale por la nariz y exhale por la boca. 2. Deje, sin forzarla, que su respiración tome un ritmo tranquilo y uniforme y lo más lento posible. 3. Después de cada exhalación, trate de introducir una pequeña pausa antes de la siguiente inhalación; pero no haga nada para contener activamente la respiración. Más bien, sencillamente no intente reanudarla; en otras palabras, espere hasta que vuelva por sí misma (no se preocupe, siempre lo hace). 4. Deje que la respiración penetre directamente en el abdomen. No trate de usar el pecho en absoluto. Explore el espacio que pueda llenar en el abdomen y hasta qué punto puede sentir que cada inhalación, de hecho, lo llena.

A continuación, si desea llevar este ejercicio un paso más allá, agregue lo siguiente: 1. Continúe con el procedimiento detallado anteriormente. 2. Inhalación por medio, tense la nalga derecha con un movimiento suave y gradual. Trate de aislar los músculos de manera que el resto del cuerpo continúe relajado. Al mismo tiempo, envíe su inspiración directamente a la nalga. 3. Relájela cuando espire, dejándola en reposo. Proceda también en forma suave y gradual. Simultáneamente, imagínese que su espiración sale por la nalga misma. 4. Repita el movimiento inhalación por medio. Repose sin moverse en los intermedios. 5. Practíquelo algunos minutos y luego pase a la nalga izquierda. 6. Después de hacerlo en ambos lados, deje nuevamente que su respiración sencillamente se filtre hacia el abdomen, y note qué sensación de espacio interior puede sentir ahora en esa región de su cuerpo.

Una última indicación de carácter general: no caiga en la trampa de querer separar las "sensaciones físicas" de los "matices emocionales". Captar la energía del cuerpo es no sentir ni lo uno ni lo otro, sino la raíz común de ambos.

No tiene que detenerse aquí, sin embargo. Experimentando según el punto de vista y

las actividades sugeridas anteriormente, puede aprender muchas cosas. De todos modos, esto representa sólo un comienzo. Como he dicho, existen una serie de métodos más sistemáticos para aumentar la concentración del propio cuerpo. Entre ellos, ciertas disciplinas orientales de larga tradición: la meditación, el yoga, el Tai Chi Chuan y el Aikido, por mencionar sólo algunas de las más populares. Y también ciertas prácticas occidentales más recientes como, por ejemplo, las técnicas de respiración de Proskauer (acabo de presentarle una muy simplificada), el trabajo de grupo para la estimulación de la conciencia sensorial, y la terapia bioenergética.

Si quiere desarrollar al máximo su destreza y su participación vivencial en la práctica del masaje, le recomiendo que investigue algunas de estas disciplinas. Cualquiera que sea la que decida probar, sus conocimientos de masaje le proporcionarán una buena iniciación. Entre las muchas formas de trabajar con el cuerpo, existe una gran cantidad de elementos que se repiten, y practicar una tenderá a reforzar su desempeño en otras.

Usted mismo descubrirá cuál es la que se ajusta más a sus necesidades. Todas tienen un valor enorme en sí mismas y todas resultan útiles. Sin embargo, existen dos que, estoy convencido, tienen especial importancia para el masaje: la meditación y el Tai Chi Chuan. Quisiera decir algo más sobre ellos en los capítulos siguientes.

LA MEDITACION

La meditación, como el masaje, se realiza con el cuerpo entero.

Esto no es siempre reconocido en forma explícita. Las instrucciones proporcionadas a los estudiantes generalmente ponen el énfasis sobre lo que no deben hacer: no siga el hilo de sus pensamientos; no se evada del momento presente; no mueva el cuerpo; etc. Todo esto está muy bien, porque el propósito inicial de la meditación es justamente detener temporalmente el monótono zumbido de nuestro pensamiento verbal.

Pero ¿qué sucede cuando silenciamos esta locuacidad interior? La respuesta es que, con el tiempo, suceden muchas cosas, según el tipo específico de meditación que se practique. Sin embargo, cualquiera que éste sea, el efecto más importante consistirá en una intensa concientización de nuestro cuerpo. Nuestro parloteo interior es una defensa que nos impide sentirlo. Quite parte de ella, y el campo de energía que es nuestro organismo no podrá sino revelarse con mayor fuerza.

Cualquiera otra cosa que suceda además –dependiendo del tipo específico de meditación, como ya he dicho– será de todas maneras un desarrollo de esta concentración. Cuando se ha alcanzado cierta profundidad en la meditación, ésta se convierte en algo que semeja una música rica en sonidos que puede ser interpretada de muchas maneras. Existen algunas formas de meditación que llevan a un estado de tranquilidad y armonía interior, una calma que es totalmente visceral, una serenidad que se filtra a través del organismo casi como un calor físico. Otras formas concentran explícitamente la atención sobre una parte determinada del cuerpo, como el abdomen o *hara,* o el centro llamado "tercer ojo", situado en la frente. Algunas de estas últimas disciplinas ofrecen, llevadas a cierto grado, lo que sus seguidores sienten como la experiencia más intensa que es dable conocer: la sensación de que la energía del propio cuerpo se funde con las vastas fuerzas del cosmos.

Cualquiera que sea el tipo de meditación que practique el interesado en el masaje, sus efectos secundarios serán enormes. Convierta la meditación en un hábito diario durante algunos meses, y encontrará de pronto que está llevando a la mesa de masaje una sensibilidad y una concentración interior que no hubiera imaginado posible.

¿Cómo se puede estudiar? Lo mejor es encontrar un buen profesor. Sin embargo, si el profesor adecuado –adecuado para usted, sin que le importe cómo pueda resultar para otros– parece difícil de hallar, le sugiero que examine algunos buenos libros. Conozco dos

que ofrecen un amplio panorama de las diversas formas de meditación: *Concentration and Meditation* (ed. Shambala), de Christmas Humphreys, y *On the Psychology of Meditation* (ed. Viking), de Claudio Naranjo y Robert E. Ornstein.

Las conferencias de Yasutani, en el libro *Three Pillars of Zen* (ed. Beacon), editadas por Philip Kapleau, constituyen un espléndido trabajo sobre la meditación Zen, valiosísimo para cualquiera que desee iniciarse en esta disciplina o en otras afines.

Otro buen libro sobre el mismo tema es *Zen Mind, Beginner's Mind* (ed. Weatherhill), de Shunryo Suzuki.

¿Cuál debería probar? Eso depende absolutamente de usted y de lo que le convenga. Puede seleccionarlo de muchas maneras. Según lo que elija, se le pedirá que mantenga los ojos abiertos o cerrados; que respire naturalmente o con un ritmo determinado; que deje la mente en blanco o que se concentre en ciertas imágenes; que repita para sí mismo una palabra o frase clave, llamada "mantra", o que evite cualquier tipo de concentración verbal. Le sugiero que experimente todo lo que pueda. Lo importante es comenzar, y cualquier estilo de meditación que le ayude a hacerlo es bueno.

Todos los estilos son también excelentes para el masaje. Sin embargo, en este punto quisiera darle un consejo que de partida reconozco emprejuiciado. Por razones que explicaré en un capítulo posterior, creo que cualquier forma de meditación que incluya, al mismo tiempo, algún tipo de práctica controlada de respiración y cierto grado de concentración en el *hara* o abdomen, ofrecerá singulares beneficios para la práctica del masaje.

El Zazen, por ejemplo, un estilo de meditación relacionado con la tradición oriental Zen, incorpora estos dos elementos. Otro tanto sucede con algunos tipos de yoga en los que se practica una concentración sobre ciertos centros de energía (generalmente llamados *chakras*) situados en diversas partes del cuerpo. Y así hay muchos otros.

A continuación encontrará un tipo de meditación sencilla que puede probar. Contiene elementos de las tradiciones yoga y Zen. **1.** Siéntese sobre un cojín con la espalda cómodamente erguida y con las piernas cruzadas, si lo puede hacer sin esfuerzo; de lo contrario, siéntese sobre una silla de respaldo recto con las rodillas separadas unos 60 cm. **2.** Respire por la nariz, conservando un ritmo natural. Excepto lo siguiente: haga una pausa después de cada exhalación; trate de suspender completamente cualquier actividad de su parte y deje que la respiración vuelva en forma totalmente espontánea (es decir, tal como indicamos en el ejercicio de respiración de Proskauer, al final del capítulo anterior). **3.** Deje que su respiración penetre profundamente en el abdomen. No la

fuerce, pero permítale penetrar al máximo. 4. Cuente cada una de sus exhalaciones de uno a diez y luego vuelva a comenzar desde uno. Repítalo durante todo el tiempo que dure la meditación. 5. Durante los primeros cinco minutos, más o menos, concentre toda su atención en el centro del abdomen, sin importarle la vaguedad o la claridad del proceso. Luego, durante el resto de la meditación, mantenga su atención en el medio de la frente, alrededor de un centímetro más arriba del caballete de la nariz y un centímetro hacia adentro. 6. No siga el curso de sus pensamientos. Trate de que su mente se quede inmóvil y vacía. Ponga toda su atención sobre cualquiera de los dos puntos del cuerpo en que esté concentrado y en la sensación y flujo de la respiración. 7. Abandone todas sus expectativas y trate de contentarse con lo que suceda, aunque durante un tiempo no ocurra nada en absoluto. 8. No intente realizar una meditación prolongada al comienzo. Bastan diez minutos al día. Auméntela gradualmente cuando se sienta preparado para ello. Comience cada día concentrándose durante cinco minutos en el centro del abdomen y luego traslade su atención al medio de la frente.

Creo que, en general, una vez que se ha logrado cierto control sobre los efectos y las técnicas de la meditación, es posible combinar prácticas de distintas tradiciones. Digamos, por ejemplo, que ha encontrado un tipo de meditación que le va bien, pero que no incluye el centramiento (enfocado al abdomen) o la práctica controlada de la respiración. Podría ensayar estas prácticas combinando sus elementos con su propia meditación (en su caso lo intentaría sólo si hubiera alcanzado un cierto dominio técnico), o incorporándolos durante un breve período al comienzo de su meditación regular. En resumen: experimente, y verá los frutos.

TAI CHI CHUAN

Si los dioses quisieran entregarnos algo que nos ayudara a mejorar nuestras técnicas de masaje, sospecho que se parecería mucho al Tai Chi Chuan. He sabido que entre los chinos, que consideran el masaje como un arte muy elevado, es corriente que el masajista practique el Tai Chi como parte integral de su preparación. No es difícil entender las razones.

El Tai Chi es una forma de meditación acompañada de desplazamientos, desarrollada en China hace algunas generaciones. Se basa en los movimientos animales y en muchos de los lances de la lucha tradicional. Consiste en una serie de gestos y pasos lentos, como de danza, que se realizan con todo el cuerpo. Según la escuela específica y la velocidad con que se haga, la práctica del Tai Chi exige entre cinco y treinta minutos para realizarlo, o, como dicen los chinos, para "interpretarlo".

Aunque resulta de gran belleza, visto desde fuera, lo esencial del Tai Chi no reside en la plasticidad de sus desplazamientos, sino en la plenitud interior que es capaz de producir.

¿Qué lo hace tan especial para el masaje? Lo más obvio es la fluidez que imprime al movimiento de las manos. Durante la práctica misma, las manos se deslizan lentas y elegantes como peces en el agua. Sin embargo, cada movimiento es de una precisión absoluta y, a pesar de su delicadeza, realizado con una gran fuerza interior. Esta mezcla de suavidad y exactitud es justamente lo que necesitan nuestras manos cuando aplican masaje.

Igualmente importantes son la postura y los movimientos del resto del cuerpo. Se presta una minuciosa atención a la gravedad y el equilibrio, al centramiento, y a la fidelidad de las posturas del torso y las piernas para proporcionar una base a los fluidos gestos de las manos.

Por último, para el estudiante avanzado, el Tai Chi es, sin duda, una forma de meditación. La concentración está dirigida al abdomen; se pone atención en la respiración y se hace circular la energía por todo el cuerpo. Como señalaremos con más detalle en el capítulo siguiente, estas actividades internas pueden ser aprovechadas en forma muy positiva en la mesa de masaje.

Ojalá pudiera indicarle una manera fácil de iniciarse en el Tai Chi Chuan. Lamentablemente es imprescindible contar con un buen profesor –sin él, no hay ninguna posibilidad de aprenderlo correctamente– y en este momento resulta difícil localizar a los pocos que existen. Dos de los más eminentes en los Estados Unidos son Li Li-Ta, en San Francisco, y Chang Man Cheng, en Nueva York. Ocasionalmente, es posible encontrar instructores en centros para el desarrollo integral, en universidades libres y en ciudades que concentren una gran población de origen chino.

La situación mejora, sin embargo, y sin duda que en un futuro próximo será mejor todavía. En los lugares en que se ha dado a conocer, el Tai Chi Chuan se ha hecho inmensamente popular. Es muy probable que, dentro de pocos años, veamos surgir una numerosa generación de profesores que enseñe esta disciplina en distintos puntos del país.

Mientras tanto, todo lo que puedo decir es que si usted está interesado en la práctica del masaje, y tiene alguna vez la posibilidad de aprender algo de Tai Chi Chuan, hágalo. O, por lo menos, inténtelo. Observe cuando alguien lo ejecute; ensaye algunos de los movimientos iniciales y vea si le dicen algo. Si ocurre esto último, le aseguro que está en camino de aprender mucho más sobre el masaje.

EL PASO SIGUIENTE

Energía, meditación, Tai Chi, el cuerpo como identidad...

¿Cuál es el significado de todo esto cuando llega el momento concreto de dar un masaje?

En gran medida, un cambio de orientación. Hasta el momento, es probable que, al aplicar un masaje, se haya concentrado completamente en el que lo recibe. Esto, en sí mismo, es bueno; ciertamente, la manera más rápida de aprenderlo. El paso siguiente consiste en sintonizar simultáneamente consigo mismo. Y esto quiere decir captar lo que ocurre en el propio cuerpo: su estado de ánimo, su conciencia física de ser, su equilibrio, su energía. Esta no es una transición fácil. Al comienzo, probablemente tropezará con algunos inconvenientes. Durante un tiempo, esta captación de sí mismo puede, de hecho, interferir con su capacidad para centrar su atención en el otro. Pero no se preocupe; lo logrará. Mientras más se entregue a la práctica de las indicaciones sugeridas en los capítulos anteriores, más aceleradamente se producirá el cambio.

Tampoco se deje engañar por una noción falsa respecto de nuestra capacidad de atención. No es cierto que poseamos sólo una cantidad limitada disponible. Dedicar una parte a usted mismo no quiere decir que deba dar menos al otro. Al comienzo puede tener esa impresión. Pero antes de que pase mucho tiempo, encontrará que su propio cuerpo, con mayor resonancia y sensibilidad interiores, mostrará una gran receptividad a lo exterior, y eso, lejos de otorgar menos atención al otro, le permitirá, comunicándose consigo mismo, dar más.

Más allá de este punto no hay ya mucho que pueda, o necesite, decirle. Las sugerencias siguientes le ayudarán a iniciarse.

- Aférrese, todo lo que pueda, al momento presente. No permita que pensamientos ajenos lo distraigan demasiado. Si ha convertido la meditación en una práctica regular, trate de estar consciente de sí mismo con igual plenitud.

- Siga atentamente el ritmo de su aliento. Respire siempre por la nariz cuando dé un masaje. Sin forzarla, deje que su respiración, penetrando profundamente en su cuerpo, se haga lenta y uniforme.

Dirija su atención al centro del cuerpo –al centro interno del abdomen o *hara,* dónde y cómo lo sienta–. Envíe su respiración hacia este punto, si eso le ayuda a tener conciencia de él. Imagínese que está aplicando masaje desde este punto. Siéntalo como una fuente profunda desde donde emerge naturalmente todo lo que hace con las manos.

No planee demasiado rígidamente lo que intenta hacer durante una sesión determinada. Conserve cierta espontaneidad. Defina claramente el orden que piensa seguir cuando trabaje las distintas partes del cuerpo; decida también qué zonas pueden requerir una atención especial. En las etapas sucesivas (suponiendo que ya se ha familiarizado con las técnicas), más que en un plan detallado de acción, confíe en su capacidad para improvisar y en su receptividad a lo que sus manos están haciendo.

Tome conciencia del terreno que pisa. Siéntalo bajo sus pies; note el apoyo que le presta la mesa de masaje cuando comprime el cuerpo del sujeto contra ella; advierta su propio equilibrio entre estos puntos. Piense que está explorando, junto con la otra persona, una mutua conexión con el terreno que los sostiene.

Manténgase alerta y capte el flujo de energía de su propio cuerpo. Procure –de cualquier forma que le resulte natural, imaginada o sentida realmente– enviar energía al otro con las manos, como lo haría un curandero.

Al mismo tiempo, sintonice el flujo interno de energía que proviene del cuerpo del otro. Esto resulta sumamente difícil al comienzo, pero con la práctica se sorprenderá al comprobar todo lo que sus manos pueden decirle. Evite cualquier idea preconcebida respecto de lo que la sensación le producirá, o dejará de producirle. Tan sólo sintonice, y observe lo que sucede.

Recuerde que el masaje es una forma no verbal de comunicación; pero recuerde también que el cuerpo tiende naturalmente a expresarse. Esto quiere decir que, en el masaje, la comunicación no es un aspecto externo, agregado, sino algo que ya está presente, y lo que tenemos que aprender es justamente a no interferir con ella. El masaje no es el código Morse; no tiene que preocuparse de tener un "mensaje" que transmitir antes de comenzar.

Tal vez una comparación le ayude. Los que aplican la terapia *gestalt* afirman a menudo que ciertas características de la voz de una persona expresan mucho más que el contenido explícito de sus palabras. Lo mismo ocurre con el masaje: aunque muchas actitudes pueden ser fácilmente traducidas mediante el uso de las manos, es la calidad misma del tacto la que ofrece la mayor gama de expresión.

En otras palabras, confíe en el cuerpo, siéntase plenamente arraigado y presente dentro de él; y la comunicación se producirá sola.

En resumen, el masaje es un acto ritual, un acto en que la experiencia del que lo da es tan importante como la del que lo recibe. Enfóquelo de esta manera, y aprenderá desde dentro todo lo que quiera saber sobre él.

TERAPIA DE ZONAS

Durante siglos, los médicos y curanderos asiáticos han usado el masaje del pie como auxiliar en la diagnosis de enfermedades leves y graves. En Occidente, esta disciplina ha sido llamada "terapia de zonas", y más recientemente "reflexología". Aunque ampliamente ignorada por la profesión médica, ha logrado conseguir una extendida reputación entre los que practican el masaje.

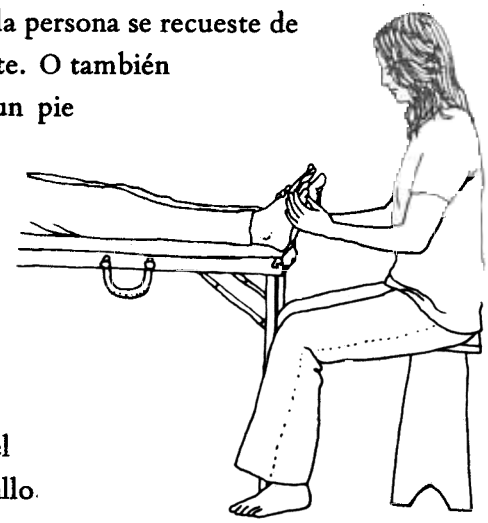
El principio es muy sencillo. Para cada órgano importante o zona muscular en el tronco o la cabeza existe una pequeña área correspondiente en uno o ambos pies. Para localizar y tratar un problema que afecte la parte superior del cuerpo, sencillamente se masajea la zona del pie con la que está conectada.

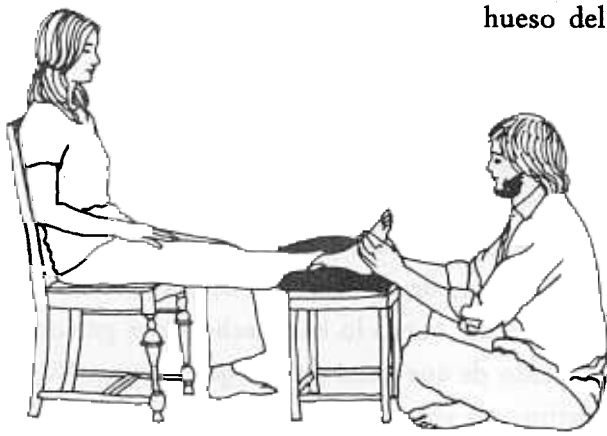
¿Le parece cosa de locos? Por supuesto que lo es para nuestra mentalidad occidental –tanto la suya como la mía–. Sólo puedo decir que, desde hace un tiempo, he estado experimentando con esta terapia en forma asistemática, como lo han hecho otras personas con las que mantengo contacto, y estoy convencido de que tiene mucho que ofrecer. No es una especie de panacea y por cierto que no sustituye la visita al médico. Pero como complemento de la medicina tradicional puede a menudo proporcionar una mejoría que, aunque pequeña, no dejará de ser advertida.

¿Cómo funciona? Existen muchas teorías. Una de las que se propone con mayor frecuencia hace responsable al sistema nervioso: los numerosos nervios que van del pie al resto del cuerpo pueden causar una acción refleja, en una zona determinada del organismo, que, al estimular la circulación, mejora la nutrición y la eliminación de desecho en esa zona. Otra hipótesis –sospecho que la verdad está más bien en esta dirección– afirma que el tejido conectivo y el sistema linfático del organismo son los vehículos de circuitos de energía de una naturaleza que todavía no ha sido estudiada por la ciencia médica, y que el masaje apropiado del pie desencadena un flujo de energía que afecta al área correspondiente del cuerpo.

Cualesquiera que sean las razones, la terapia de zonas parece dar resultado. He aquí como puede comenzar sus propias investigaciones.

Instálese de manera que le resulte cómodo trabajar los pies del sujeto. Si lo hace sobre una mesa, creo que lo más fácil es hacer que la persona se recueste de espaldas mientras usted se sienta sobre un taburete. O también haga que el sujeto se siente en una silla y apoye un pie sobre un taburete bajo, provisto de un cojín, y luego arrodíllese o siéntese frente a él. No se preocupe de usar aceite. Presione con fuerza, como si tratara de hundir una chincheta en un trozo de madera. Trabaje lenta y minuciosamente sobre toda la planta, comprimiendo cada centímetro cuadrado. Luego levante el pie y recorra los lados del talón hasta el hueso del tobillo.

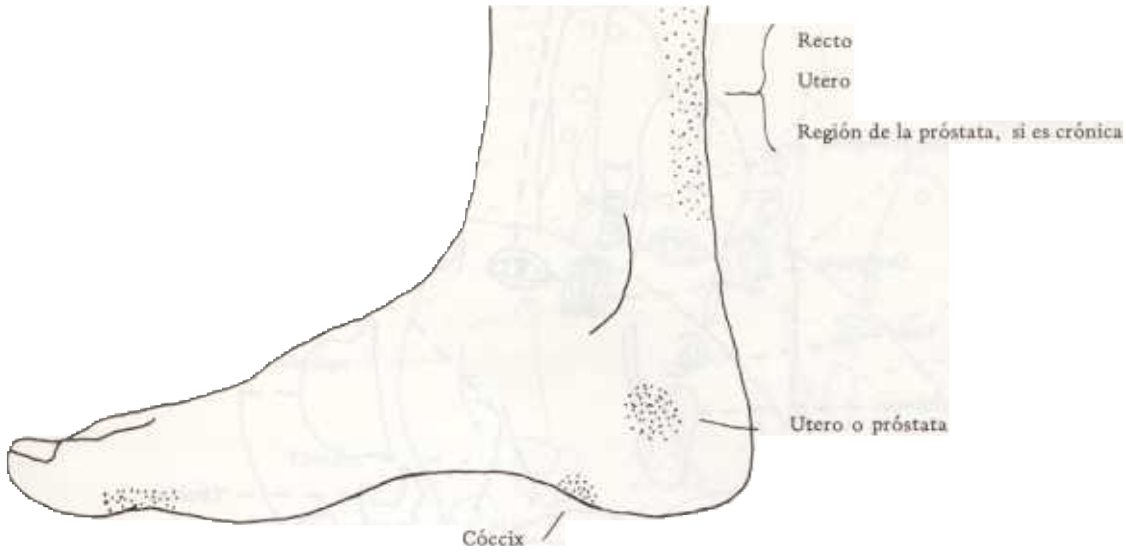


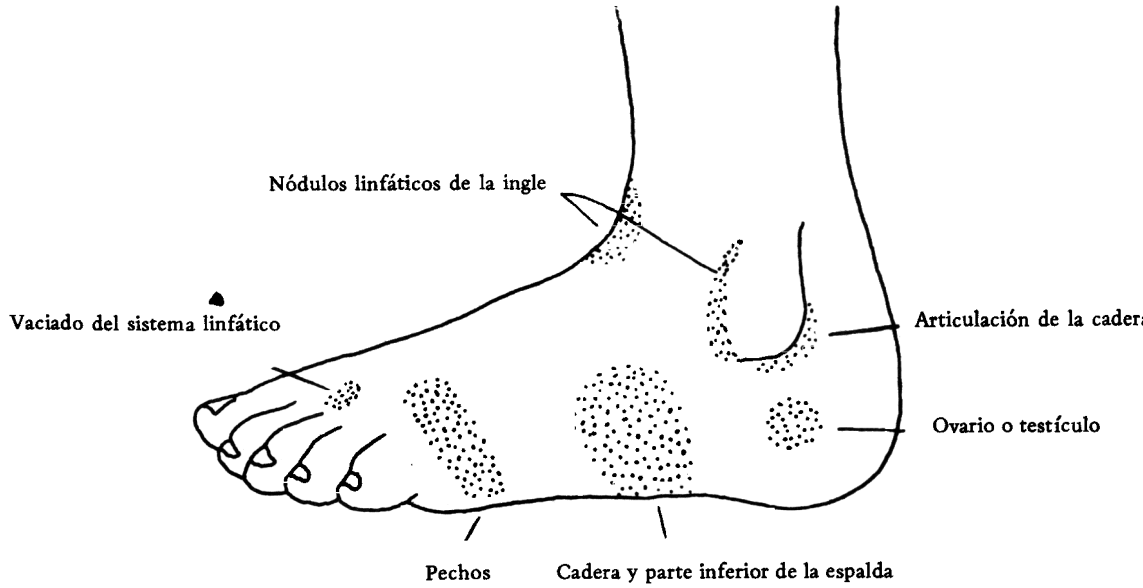


Durante este proceso, esté atento a cualquier contracción muscular que parezca concentrarse en forma anormal en una zona y, lo que es más importante todavía, a cualquier reacción de dolor de parte del que recibe el tratamiento. Deténgase cuando advierta que la persona se contrae súbitamente o cuando expresa abiertamente su dolor. Examine los dibujos que se incluyen y determine a qué parte del organismo corresponde el área sensible, e informe a la persona que ese órgano o bien padece una afección, o bien está propenso a tenerla. Luego pídale que soporte un poco más la molestia que le produce el masaje y continúe masajeando la misma área de la planta con especial cuidado. O, si ya sabe que la persona sufre algún malestar, vaya directamente al área correspondiente de la planta y comience allí.

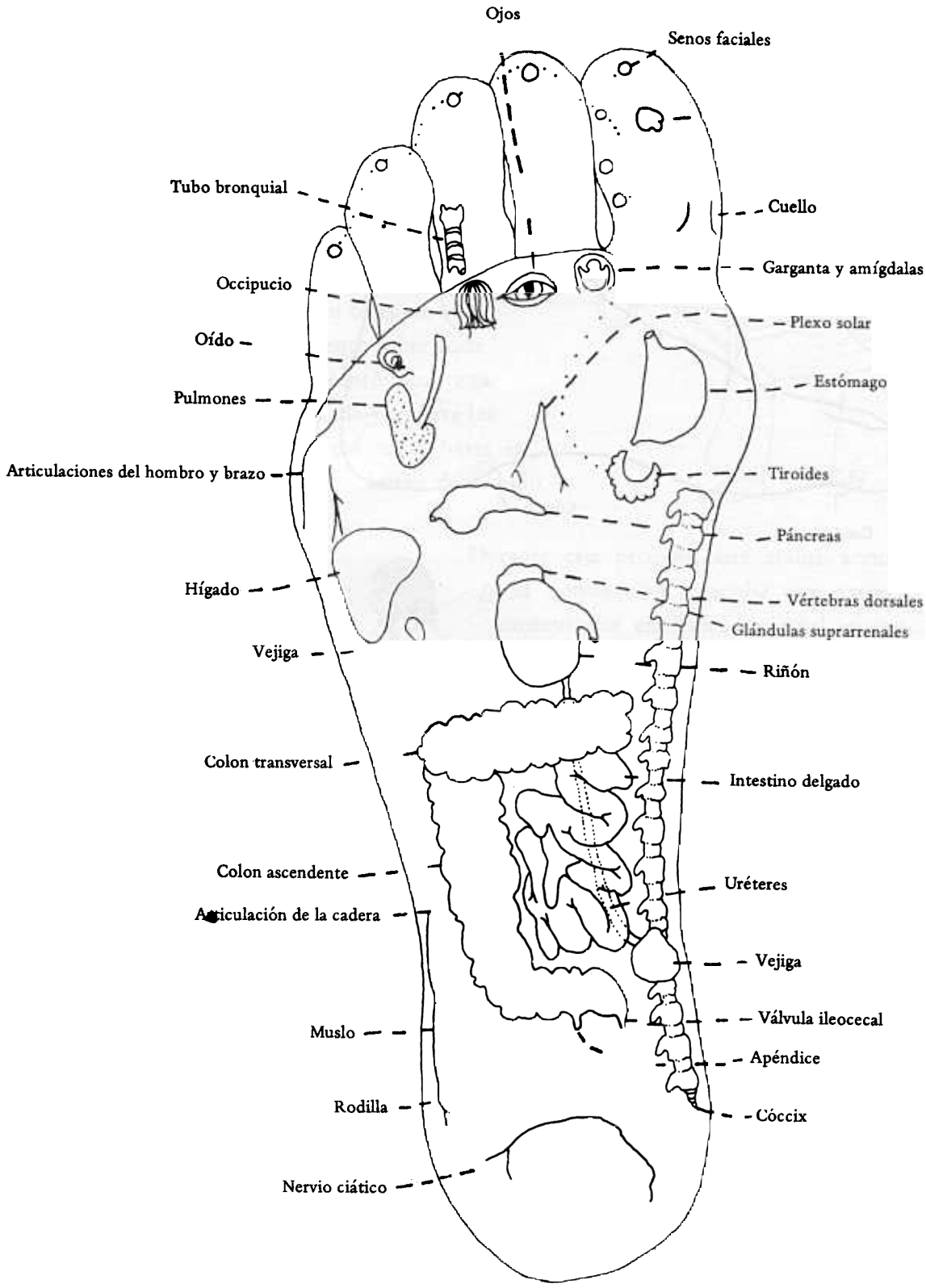
Tratamientos breves y frecuentes de entre diez y veinte minutos diarios, o día por medio, son los más aconsejables. Idealmente debería continuar las aplicaciones hasta que haya disminuido el malestar y deje de sentir dolor cuando masajee esa zona particular del pie.

Hay un pequeño libro sobre este tema que vale la pena leer: *Stories the Feet Can Tell* de Eunice D. Ingham, impreso por ella misma. Es prácticamente imposible encontrarlo en las librerías y puede ser pedido directamente a la autora: P. O. Box 948, Rochester, N. Y. 14603.

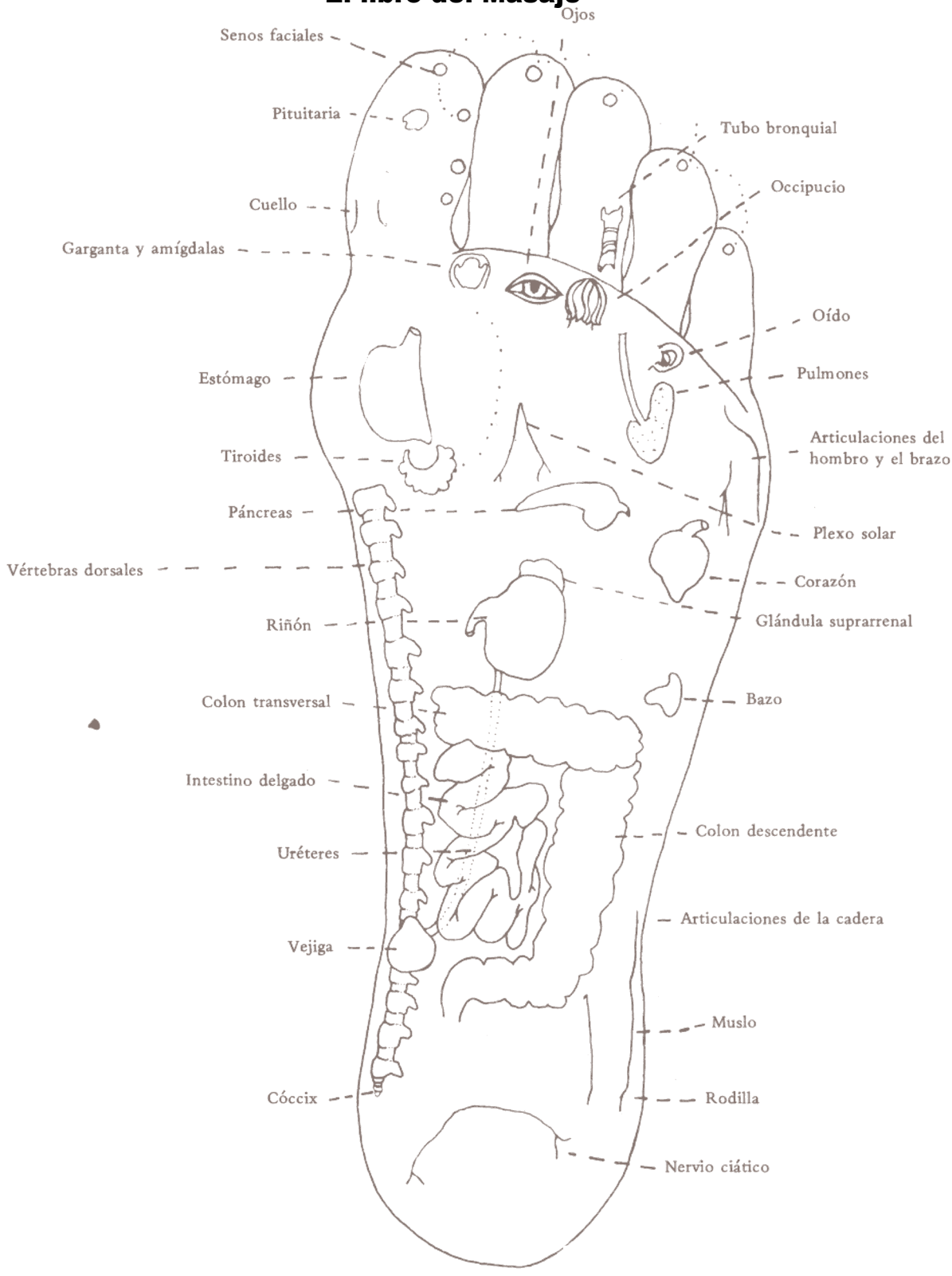



Nódulos linfáticos de la ingle
Vaciado del sistema linfático
Articulación de la cadera
Ovario o testículo
Pechos
Cadera y parte inferior de la espalda

CONEXIONES EN LA PARTE SUPERIOR DE AMBOS PIES


Ojos
Senos faciales
Tubo bronquial
Cuello
Garganta y amígdalas
Occipucio
Plexo solar
Oído
Estómago
Pulmones
Tiroides
Articulaciones del hombro y brazo
Páncreas
Hígado
Vértebras dorsales
Glándulas suprarrenales
Vejiga
Riñón
Colon transversal
Intestino delgado
Colon ascendente
Uréteres
Articulación de la cadera
Vejiga
Válvula ileocecal
Muslo
Apéndice
Rodilla
Cóccix
Nervio ciático

PIE DERECHO



PIE IZQUIERDO

OTRAS FORMAS DE MASAJE

Una vez que haya comenzado a progresar en la aplicación de las técnicas descritas en este libro, se encontrará naturalmente interesado en otras formas de masaje. ¿Cuántas existen de hecho? La experiencia me ha enseñado a no tratar de contestar esta pregunta. Cada vez que creo que sé la respuesta, me encuentro con dos o tres tradiciones cuyas características jamás había imaginado.

Quiero proporcionarle una serie de vistazos breves de algunos de los más destacados entre los diferentes enfoques que conozco. Ya sabe algo de la terapia de zonas. En cuanto a los otros, me limitaré a una descripción general, y, donde me sea posible, indicaré la manera de obtener mayores informaciones.

Masaje de Reich. Estrictamente hablando, no existe una forma única de este tipo de masaje. Wilhelm Reich, discípulo disidente de Freud que actualmente ha adquirido cierta fama tardía como abuelo de lo que se conoce como terapia bioenergética, utilizó, en el trabajo con sus pacientes, una serie de técnicas que suponían un contacto físico directo. Muchas de éstas no sólo han sobrevivido, transmitidas a través de un par de generaciones de sucesores, sino que se han ampliado y desarrollado en distintas direcciones. Lo que tenemos hoy en día es, en realidad, un conjunto de enfoques relacionados entre sí, cuyas dos similitudes máximas son su origen común, aunque remoto, y los objetivos más o menos parecidos que persiguen.

El propósito básico del masaje de Reich —o como queramos llamar a este método— es contribuir a la disolución de lo que él llamó la "coraza del cuerpo". Descubrió que muchas personas usan la contracción muscular, en varias regiones del torso, cuello y cabeza, como una defensa contra ciertas emociones reprimidas. Mediante el trabajo físico sobre estas áreas, junto con el análisis verbal de las emociones implicadas, Reich intentaba liberar el cuerpo para que se convirtiera en un receptor más sensible y vital de sus propias sensaciones.

Uno de los métodos más comunes, entre los usados hoy día, consiste en la aplicación de trepidaciones sumamente enérgicas en ciertas áreas clave del torso y el cuello. La cantidad de masaje aplicado en un área varía según los individuos y tiene que ser determinada mediante un examen de su cuerpo y sus bloqueos de expresión. A veces se utilizan también fuertes compresiones para estimular ciertos reflejos o, en otros casos, se aplican algunos

toques ligeros. En ciertas circunstancias, esta técnica se coordina con el ciclo de la respiración.

Este estilo de masaje, generalmente practicado sólo por terapeutas especializados, se realiza como parte del desarrollo de una terapia más amplia. A causa de su poder para liberar formas de energía emocional que pueden causar una súbita y aguda ansiedad en el sujeto, debe ser aplicado por una persona cuya preparación profesional le permita controlar situaciones de este tipo.

Masaje de Rolf. También llamado Integración Estructural, es un método de masaje profundo perfeccionado hace algunas décadas por Ida Rolf. Su técnica más importante consiste en la utilización de una presión extremadamente fuerte y concentrada, aplicada con un nudillo, el codo, o incluso a veces el puño. A menudo se trabaja sobre un solo punto del cuerpo durante varios segundos. Se propone reajustar los tejidos conectivos y musculares y lo consigue con resultados impresionantes: una completa transformación del aspecto físico del cuerpo.

El "tratamiento" de Rolf consiste de ordinario en diez sesiones de una hora cada una, aplicadas una vez por semana más o menos.

Resulta interesante destacar lo que le sucede al sujeto durante el proceso. Normalmente consiste en una mezcla de sensaciones agudas, sumamente dolorosas y, sin embargo, a menudo estimulantes. El dolor es soportable; irrumpe durante dos o tres segundos y cesa inmediatamente al retirar la mano. Posee una calidad sólida casi tranquilizadora; muy distinta, por ejemplo, al que se experimenta instalado en el sillón del dentista. Además, con frecuencia aparece acompañado de una intensa y a veces regocijada excitación. El sujeto sufre, de hecho, un cambio en su físico. Puede sentir cómo se relajan sus músculos —músculos que habían permanecido contracturados durante años— y a veces se puede captar la energía que recorre todo el cuerpo.

Frecuentemente se liberan fuertes emociones durante el curso del tratamiento. A menudo también retornan a la conciencia recuerdos infantiles que yacían totalmente olvidados.

Los efectos físicos del masaje de Rolf son en su mayoría permanentes. Para algunos sujetos, estas transformaciones profundas les han provocado también cambios psicológicos equivalentes: más energía, una sensación de bienestar y una apertura hacia los demás.

Masaje de Proskauer. Una forma de tratamiento directo del cuerpo desarrollado por Magda Proskauer, una de las iniciadoras de lo que más tarde se ha dado a conocer como terapia respiratoria. Se trata de un masaje sumamente delicado, íntimamente relacionado

con sus teorías sobre la respiración. El masaje mismo se aplica siguiendo el ritmo respiratorio. Con frecuencia se utiliza un contacto ligero que recorre ciertos grupos musculares durante la espiración. Pensado para aumentar la conciencia de la propia respiración y desarrollar la confianza en ella, cuando se realiza correctamente deja la sensación de haber sido masajeado desde dentro por el propio aliento.

Shiatsu. Este es un tipo de masaje japonés que se aplica casi enteramente con los pulgares. De todos los estilos asiáticos de masaje que conozco, éste es el más fácil de aprender. La presión se ejerce durante varios segundos sobre ciertos puntos determinados. Un masaje completo cubre generalmente todo el cuerpo. Sin embargo, realizado con fines terapéuticos, se aplica sólo a algunos de estos puntos.

El Shiatsu resulta cansador en un comienzo a causa del constante uso de los pulgares; sin embargo, un entrenamiento diario breve proporciona rápidamente la fuerza y resistencia necesarias.

Además de ser en sí mismo una forma interesante de masaje, el Shiatsu permite introducir cambios de ritmo sumamente eficaces al ser combinado con algunos estilos occidentales. También es apropiado para el automasaje, ya que muchos de los puntos que utiliza pueden ser masajeados por la persona misma.

Shiatsu, de Tokjiru Namikoshi, es un buen libro sobre el tema y puede ser pedido a la Japan Publication Trading Company, 1255 Howard St., San Francisco, Calif. 94103.

La Acupuntura. Es un tratamiento médico tradicional practicado en China, basado en una complicada teoría sobre la manifestación y la circulación de la energía en el organismo. Se realiza excitando ciertas combinaciones clave de centros minúsculos y precisos repartidos por el cuerpo.

Como se sabe, estos puntos son generalmente estimulados mediante la inserción de finas agujas metálicas a una profundidad de entre dos y tres centímetros. Menos conocido, sin embargo, es el hecho de que la acupuntura puede también ser administrada como una forma de masaje, trabajando los puntos clave por medio de la presión ejercida por un nudillo o el pulgar.

Se tienen pocos conocimientos concretos sobre la acupuntura en los Estados Unidos, a pesar de haber fascinado a todo el mundo de la noche a la mañana. En Occidente, los estudios más avanzados han sido realizados en Francia, donde desde hace ya algún tiempo ha despertado gran interés en los círculos médicos. Pensando en las curaciones impresionantes y altamente especializadas que la acupuntura logra invariablemente, según informaciones que nos llegan, uno no puede menos que esperar que algún día se lleve a cabo un programa de

investigación que provoque avasalladoras transformaciones en nuestro conocimiento científico del cuerpo humano.

Terapia de Polaridad. Este es el nombre que el Dr. Randolph Stone dio a su extensa integración de una cantidad de técnicas de manipulación y masaje, y que desarrolló en el curso de medio siglo.

Tal vez la manera más fácil de describir este estilo sea diciendo que externamente se parece al masaje de Rolf, pero que se aplica desde el punto de vista de la acupuntura. Como en el primero, usa frecuentemente la fuerte presión, aplicada con un nudillo, el pulgar o el codo. También pretende lograr un reajuste total de la postura física del cuerpo.

Sin embargo, al igual que la acupuntura, la práctica de la terapia de polaridad se apoya en un detallado análisis de la naturaleza del flujo de energía en el cuerpo. Gran parte de esta teoría tiene su origen en el yoga y en tradiciones espirituales de la India. El mismo Dr. Stone ha dedicado su vida a la meditación. Desde hace muchos años vive en la India, donde actualmente dirige una clínica.

Puede obtener una lista de sus obras solicitándolas a 7557 S. Merrill Ave., Chicago 49, Illinois.

DONDE APRENDER MAS

Una vez que haya adquirido un completo dominio de los toques presentados en este libro, ¿qué puede hacer para ampliar sus conocimientos?

Una de las mejores maneras es encontrarse con amigos que, como usted, estén interesados en el masaje y que, al igual que los artesanos, intercambien conocimientos y experiencias. Puede que esto no resulte factible por el momento –quizás no aparezca nadie que comparta su entusiasmo–, pero le aseguro que las leyes del Universo están organizadas de tal manera que es imposible conocer y amar el masaje, sin encontrarse, tarde o temprano, con otros que tengan el mismo interés. Ya lo comprobará.

También puede acudir a un buen taller de masaje en un Centro de Desarrollo al estilo del Instituto Esalen, por ejemplo. Bajo la guía de un instructor puede revisar lo que está haciendo con lo que ya ha aprendido, y adquirir nuevas técnicas. Y, lo que es más importante, recibirá una formación más profunda en el masaje como medio de comunicación y liberación de la energía bloqueada.

Puede obtener una lista de más de cien centros de desarrollo escribiendo a la *Association of Humanist Psychology,* 548 Page St., San Francisco 94117. En las páginas finales de los siguientes libros encontrará también listas de estos centros: *Please Touch: A Guided Tour of the Human Potential Movement* (Nueva York, McGraw-Hill, 1970), de Jane Howard, y *Growth Games* (Nueva York, Harcourt Brace, 1970), de Howard R. Lewis y Harold S. Stretfeld.

Algunas universidades libres ofrecen cursos de masaje. Sé de varios realmente buenos.

En algunas de las grandes ciudades se encuentran escuelas que ofrecen cursos regulares de masaje con una duración que fluctúa entre seis semanas y seis meses. El énfasis parece recaer casi exclusivamente en el aspecto técnico. A menudo se dan algunos conocimientos de anatomía. No se matricule antes de cerciorarse de su calidad, pues varía enormemente.

Finalmente, tiene sus manos, sus mejores profesores. Siga escuchándolas.

EL MUNDO DE LA PROFESION

Tal vez a esta altura, el masaje le haya interesado tanto como para que la idea de hacerlo a nivel profesional le resulte atrayente. De ser así, temo que lo que voy a decirle va a desalentarlo.

En los Estados Unidos, existen por lo menos tres mundos profesionales diferentes y separados. Son muy distintos el uno del otro y la comunicación y el entendimiento entre ellos son mínimos.

El sector que se destaca más claramente ante el público es el del estudio de masaje profesional. En gran medida restringido a las grandes ciudades, presenta una imagen equivalente a los salones "dime-a-dance" de la generación pasada.

Esta reputación negativa es sólo parcialmente merecida. De hecho existe una gran variedad de ellos. Algunos (pocos, en la mayoría de las ciudades) son realmente una fachada para el ejercicio de la prostitución. Muchos otros, aunque proporcionan un masaje legítimo, recurren a un tipo de propaganda equívoca para sacar provecho de esta imagen. Lamentablemente, aunque los clientes se den cuenta rápidamente de qué es lo que realmente se ofrece, este tipo de promoción sólo sirve para reforzar en la mente del público una impresión negativa.

El aspecto de la mayoría de los estudios que toma esta práctica en serio es, en el peor de los casos, desastrado, o, en el mejor, están instalados como clínicas. Aunque se dan algunas excepciones notables, el masaje que proporcionan es normalmente de baja calidad. En la mayoría de los casos, las masajistas han recibido, con suerte, un entrenamiento mínimo. Otras veces son competentes, pero tienden a reaccionar al tedio y a los desagradables equívocos de que a menudo son víctimas, dando un masaje impersonal y mecánico.

Resulta casi innecesario decirlo, pero realmente no puedo recomendarle con mucho entusiasmo que busque trabajo en un estudio. Siendo una persona que disfruta dando masaje (supongo que ésa es la razón por la que desea convertirlo en su ocupación habitual) se expone a una frustración continua. El cliente ordinario, debido a la propaganda a que ha sido expuesto, traerá consigo tantas esperanzas orientadas en otra dirección que le resultará

muy difícil tratar de entender lo que sus manos quieren comunicarle. La mujer (los estudios rara vez emplean hombres, o por lo menos así me han informado) se encontrará, en repetidas ocasiones, encasillada en un papel estereotipado y desagradable.

Hacer visitas domiciliarias resulta un poco una extensión de lo que pasa en el estudio y presenta gran parte de las mismas dificultades. Para hacerlo, en muchos estados sólo se requiere una licencia que se puede obtener mediante el pago de una pequeña suma. Concretamente implica comprar una mesa y conseguir transporte (casi siempre será necesario contar con un coche). Anúnciese a través de amigos y conocidos o, como es necesario a menudo, a través del periódico local; y luego espere junto al teléfono.

Trabajar a domicilio tiene algunas ventajas: usted es su propio jefe, puede contar con que le van a pagar más por la cantidad real de tiempo que emplee en el masaje y que, a medida que se dé a conocer, pueda resultarle un poco más fácil reunir una clientela regular con la que le guste trabajar. Sin embargo, estará sujeto a la misma incomodidad psicológica de un estudio, ya que allí, como en todas partes, la imagen distorsionada que tiene el público actúa como una especie de filtro que selecciona a los interesados y sus expectativas.

Los hombres también pueden trabajar a domicilio. La mayoría es objeto de las mismas molestias.

La sala de fisioterapia de la mayoría de los hospitales presenta un ambiente enteramente distinto. Allí se da masaje por motivos estrictamente médicos, aplicado por terapeutas especializados. Para la persona que tenga los antecedentes requeridos, ésta puede ser una forma bastante razonable de realizar profesionalmente lo que le gusta. Para muchos, sin embargo, presenta tremendas limitaciones.

En primer lugar, debe tener cierta preparación, lo que en muchos estados significa, por lo menos, un año de estudios orientados hacia la obtención de un grado en fisioterapia. Luego, para el fisioterapeuta, el masaje constituye sólo una parte de su actividad. Y cuando deba practicarlo, tendrá que limitarse a trabajar intensamente una sola parte del cuerpo. Además, aunque desprovisto de las ambigüedades sexuales del estudio, la atmósfera de los hospitales tiende a ser igualmente impersonal.

Algunos gimnasios y centros de salud tienen también una sala de masaje. El ambiente se parece más bien al del hospital. Generalmente no exigen un grado universitario.

Otro mundo del masaje es aquel del movimiento para el desarrollo integral. Como ya he señalado, existe una serie de centros de este tipo, como Esalen, por ejemplo, donde se puede aprender masaje. Un grupo reducido cuenta con personal preparado para poder aplicar masaje a los que participan en los talleres.

Comparativamente, estos trabajos pueden resultar bastante satisfactorios. Una de las razones es que la mayoría de la gente que asiste a un taller en un centro capta, rápidamente, el valor y el significado del masaje. Además, el ambiente de un lugar donde se enseña yoga, Tai Chi y otras formas de concientización del cuerpo, resulta a menudo estimulante. Sin embargo, son precisamente estas ventajas, unidas al reducido número de puestos que se ofrecen, las que hacen que sea prácticamente imposible encontrar este tipo de trabajo. Inténtelo de todas maneras y ojalá tenga suerte. Pero esté preparado para llevarse una decepción.

Si, a pesar de todos estos desalentadores comentarios, sigue convencido de que quiere practicar el masaje en forma profesional, puedo sugerirle algo un poco más positivo. Si no encuentra el ambiente que necesita, créelo usted mismo. Busque un centro para el desarrollo integral, si le interesa el movimiento, que no cuente con una sala de masaje y convénzalos de que necesitan una y que lo necesitan a usted para dirigirla.

O, si prefiere trabajar en un estudio, comience con uno pequeño pero propio. Cree una atmósfera cómoda, anúnciese con buen gusto, y, haciendo un pequeño esfuerzo, enseñe a los que acudan de qué se trata esto del masaje. Conozco el caso de un amigo que logró hacer que esto marchara estupendamente. Puede resultarle a usted también.

ANATOMIA

Mientras más enseño masaje, más me convenzo de que la persona que aprende por primera vez está en mejores condiciones si no estudia anatomía sistemática hasta que haya adquirido cierto dominio sobre las técnicas. Y por una razón muy sencilla. Al comienzo, lo que debe aprender fundamentalmente es el arte de sintonizar con sus manos, de ser capaz de "leer", a través de ellas, la calidad particular y la arquitectura integral del cuerpo de otra persona. Creo que el estudio de anatomía, realizado al comienzo, tiende más bien a retardar que a acelerar el desarrollo de esta sensibilidad. Además, como he mencionado anteriormente, no es en absoluto necesario para aprender las técnicas básicas mismas.

¿Por qué preocuparse de estudiar anatomía entonces? Por varias y muy buenas razones. La más importante es que aumentará su confianza en sí mismo. Y, como he dicho, ciertos conocimientos de anatomía le ayudarán a desarrollar nuevas técnicas, a partir de las que ya conoce. También puede prestarle mucha ayuda cuando deba tratar ciertos problemas —tensión extrema concentrada en un área muscular, por ejemplo—. Finalmente, satisfará parte de su curiosidad sobre el funcionamiento del organismo; y, créame, si practica masaje con frecuencia, éste es un tema que tarde o temprano comenzará a fascinarlo.

Los comentarios y diagramas presentados a continuación han sido diseñados para proporcionarle una visión esquemática de la anatomía humana. Para un análisis más extenso, consulte algún manual especializado.

El esqueleto. Los huesos que forman el esqueleto no tienen "sensibilidad". Sin embargo, las fundas nerviosas que los cubren sí la tienen, como también el tejido conectivo que los une a los músculos. Los huesos desempeñan también importantes funciones químicas y estructurales en el cuerpo. Para el masaje, sin embargo, su principal importancia reside en el hecho de que sirven de indicadores de grupos musculares y áreas de sensibilidad de los nervios.

Los huesos largos son siempre curvos. Esta curvatura aumenta la elasticidad del hueso, le proporciona una mayor superficie de conexión y da una dirección especial a ciertas zonas musculares.

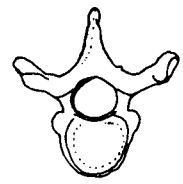
Existen aproximadamente 206 huesos distintos en el cuerpo humano. Familiarícese con los más importantes, y así será capaz de encontrar su camino por cualquier lugar del cuerpo.

El cráneo. Está apoyado en la espina dorsal, sobre la vértebra superior llamada Atlas. Formado por huesos de diferentes tamaños, íntimamente ligados, para los efectos prácticos puede ser considerado como una sola pieza, con excepción de la mandíbula.

La espina dorsal está formada por 24 vértebras que se extienden desde la base del cráneo al extremo de la región lumbar, más el sacro y el cóccix.

Encontramos 7 vértebras situadas en el cuello (cervicales); 12 en la parte superior de la espalda (dorsales), a las que se unen las costillas; y 5 en la parte inferior (lumbares). El sacro y el cóccix son, en el momento de nacer, dos vértebras separadas y móviles, pero con el crecimiento del individuo se unen y, cuando la persona cumple los treinta años, se han convertido en un solo hueso inmóvil. En general, mientras más abajo esté situada la vértebra, mayores serán sus dimensiones.

Cada una de las pequeñas protuberancias que se pueden observar a lo largo de la columna es una prolongación aguda protectora que forma parte de la vértebra misma. En el lenguaje especializado se la llama "apófisis". Con pequeñas variaciones, cada vértebra está formada, como lo indica la ilustración, por una base cilíndrica, un orificio –que atraviesa la médula espinal– y tres apófisis apuntando hacia los lados y hacia atrás. Presionando con los dedos descubrirá las tres prolongaciones óseas.

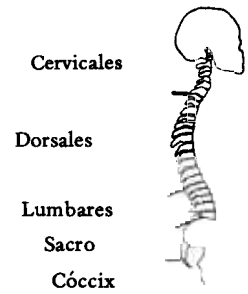


Vista desde arriba

Vista de costado

Entre las secciones cilíndricas de cada par de vértebras, se encuentra un disco cartilaginoso que las protege durante el movimiento. Algunas veces, uno de estos discos cede un poco hacia un lado: es la famosa "hernia del disco".

La curva normal de la espina dorsal es la que aparece en la ilustración.



El esternón es el hueso plano situado en el centro del pecho y al que se unen las costillas en la parte anterior.

Las clavículas son dos huesos delgados que sobresalen en la parte superior del pecho, y que se extienden desde el extremo superior del esternón hasta los hombros.

Las costillas, generalmente doce, forman el tórax y se unen en la espalda a las doce vértebras torácicas. En el pecho, las siete superiores están unidas al esternón. Las tres siguientes se conectan con el esternón por medio de cartílagos muy resistentes que al tacto parecen huesos. Las dos últimas se llaman flotantes, porque están conectadas solamente con las vértebras de la espalda. La inferior puede darle algunas sorpresas cuando la palpe con los dedos. A menudo aparecerá ubicada tal como indica el dibujo; sin embargo, a veces aparece demasiado hacia abajo en un ángulo mucho más agudo, en cuyo caso es probable que su extremo inferior aparezca enterrada en los músculos del torso en un lugar no mucho más arriba de la cadera.

Las escápulas, u omóplatos, constituyen un par de huesos bastante curiosos desde el punto de vista del masaje. El primer aspecto interesante es su forma. Fíjese especialmente en el acromion, una especie de península que se extiende hacia arriba y hacia un lado para conectarse con la clavícula en el hombro. Note también la función estructural de la escápula en el hombro; con la clavícula forma el engaste arquitectónico completo para el encaje del húmero, el hueso largo de la parte superior del brazo. Por último, la clavícula es el *único* hueso conectado con la escápula; aunque ésta yace apoyada "contra" las costillas en la espalda (separada por algunos músculos y el tejido conectivo), tiene libertad de movimiento como para desplazarse por encima de ellas entre dos y tres centímetros en todas direcciones.

El brazo. Note que en su parte superior sólo encontramos un hueso, mientras que el antebrazo tiene dos.

La mano está formada por muchos huesos pequeños. Solamente en la muñeca encontramos ocho.

La pelvis. Para los efectos prácticos, lo importante de la faja pelviana es que consiste en un solo hueso grande en forma de vasija. Los huesos grandes de la cadera estaban formados originalmente por tres huesos, pero con el crecimiento llegan a soldarse y conectarse tan estrechamente con el sacro que toda la estructura parece, al tacto, como si fuera uno solo.

En esta zona encontramos la mayor diferencia entre el esqueleto masculino y el femenino. En la mujer, los huesos de esa región están más separados y son más cortos y livianos. Los del hombre son más anchos y tienen grandes prolongaciones y elevaciones.

Debido a que la estructura de la pelvis está compuesta por un solo hueso, el movimiento de esta zona sólo se logra, o bien doblando las articulaciones de los muslos, o bien la misma columna en la quinta vértebra lumbar donde se encuentra con el sacro. Por esta razón toda el área que rodea esta vértebra resulta, en la mayoría de los casos, la más indicada para un buen masaje.

La pierna, como el brazo, está formada por un hueso grande en la parte superior y dos en la inferior. La rótula es un pequeño escudo óseo encajado en un tendón grueso, que no está conectada directamente a ningún hueso. En la parte superior del fémur, el hueso del muslo, note el trocánter mayor que asoma por un lado. Se cree a menudo que la elevación visible que origina, un importante punto de orientación para el observador, forma parte de la cadera, lo que es un error.

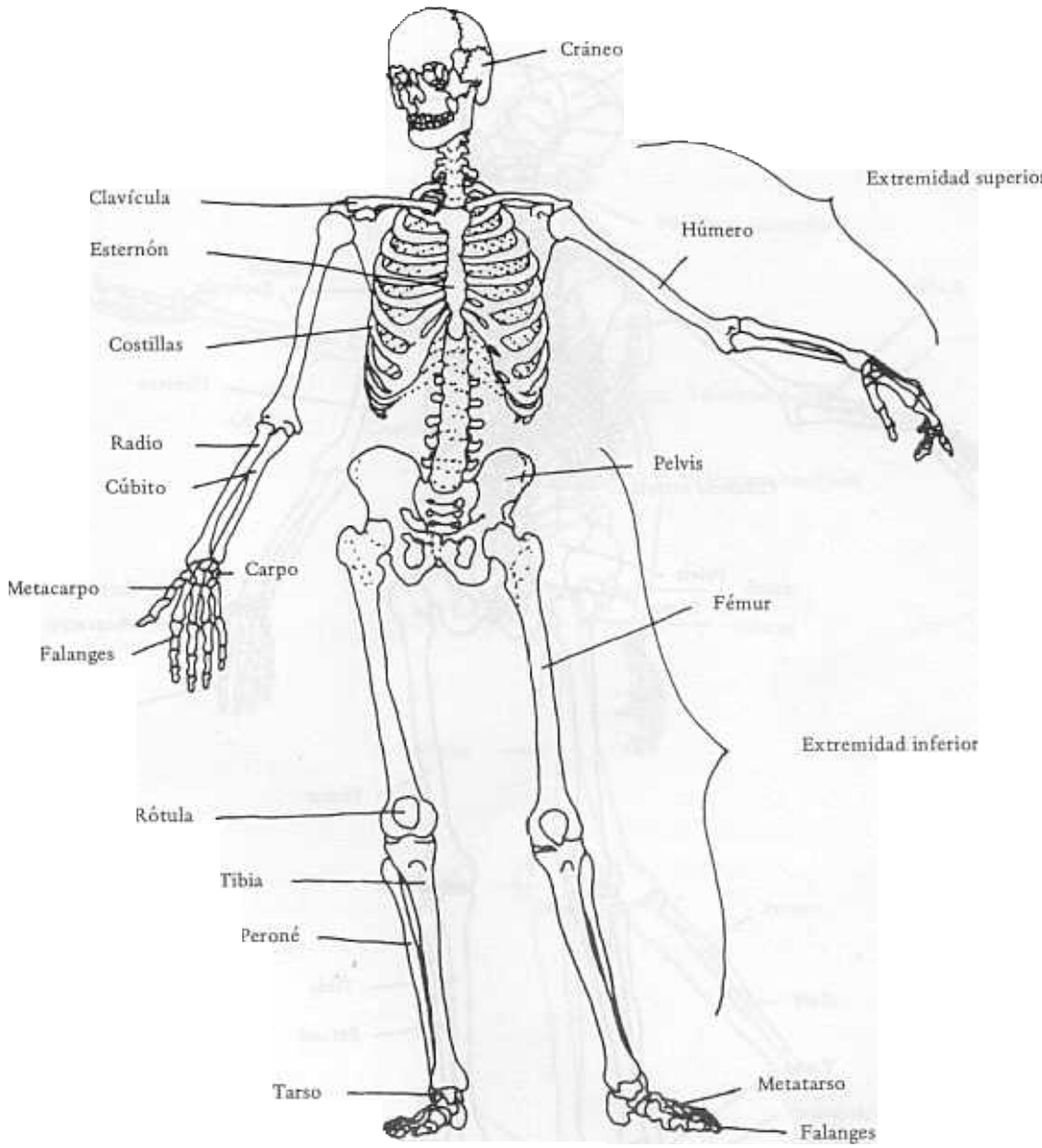
El pie, como la mano, es una intrincada combinación de numerosos huesos pequeños.

Los músculos, la complicada trama del cuerpo, son más de doscientos y presentan una gran variedad de formas y tamaños. Algunos son más pequeños que el dedo meñique, otros bastante más largos y anchos que la mano. Unos tienen aspecto acordonado, otros son masas gruesas, e incluso algunos semejan delgadas láminas.

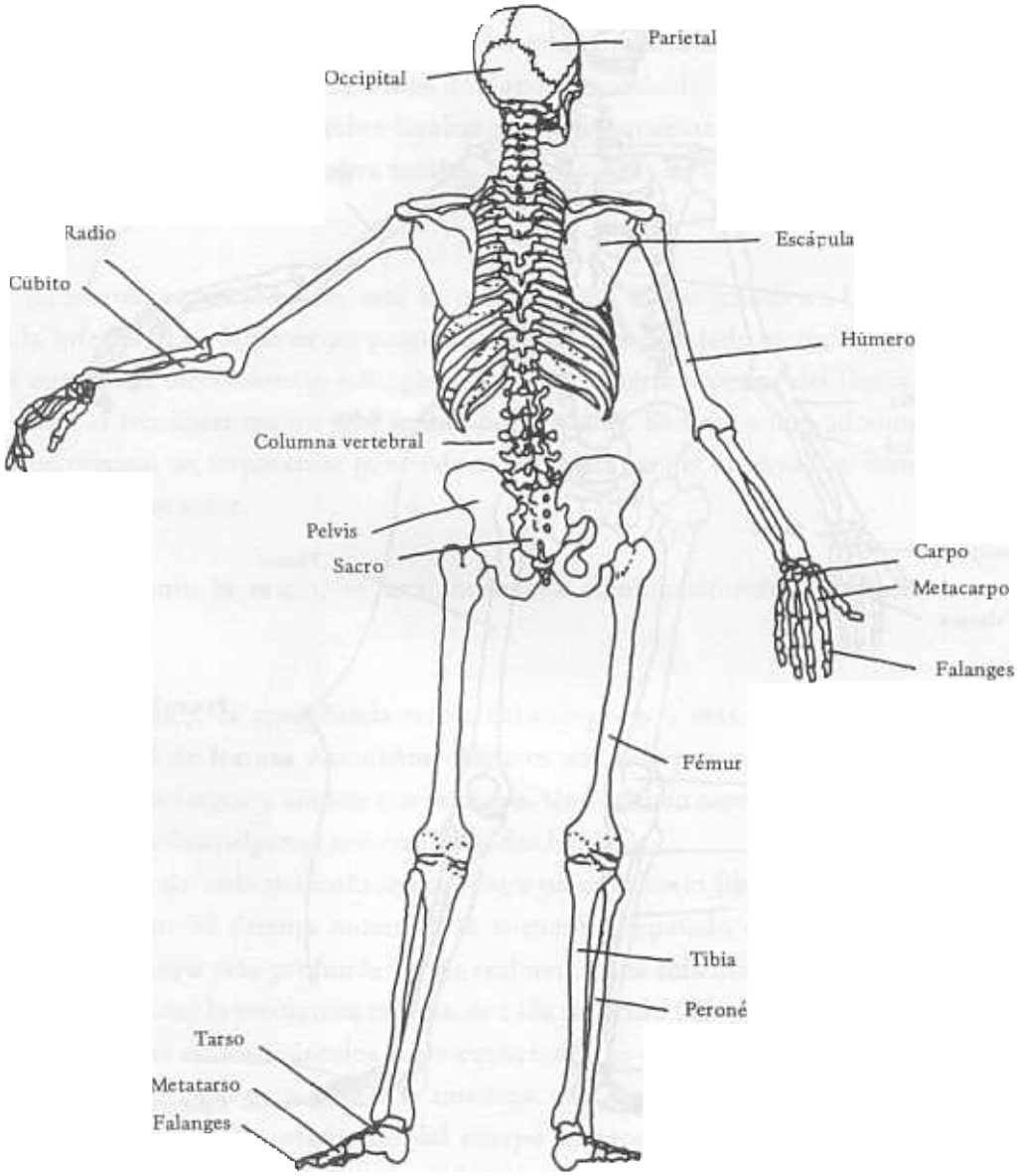
Alrededor de cada músculo se encuentra un envoltorio fibroso llamado tejido conectivo o aponeurosis. El sistema muscular se encuentra separado de la piel por una serie de estos tejidos. La capa más profunda forma realmente una sola matriz continua que envuelve (e incluso penetra en) la estructura interna de cada músculo individual.

La mayoría de los músculos están conectados en dos o más sitios a dos o más huesos diferentes, aunque algunos también se unen en uno o más puntos al tejido conectivo que rodea otros músculos. El movimiento del cuerpo se hace posible gracias al trabajo conjunto de ciertos grupos musculares, relajándose algunos mientras otros se contraen.

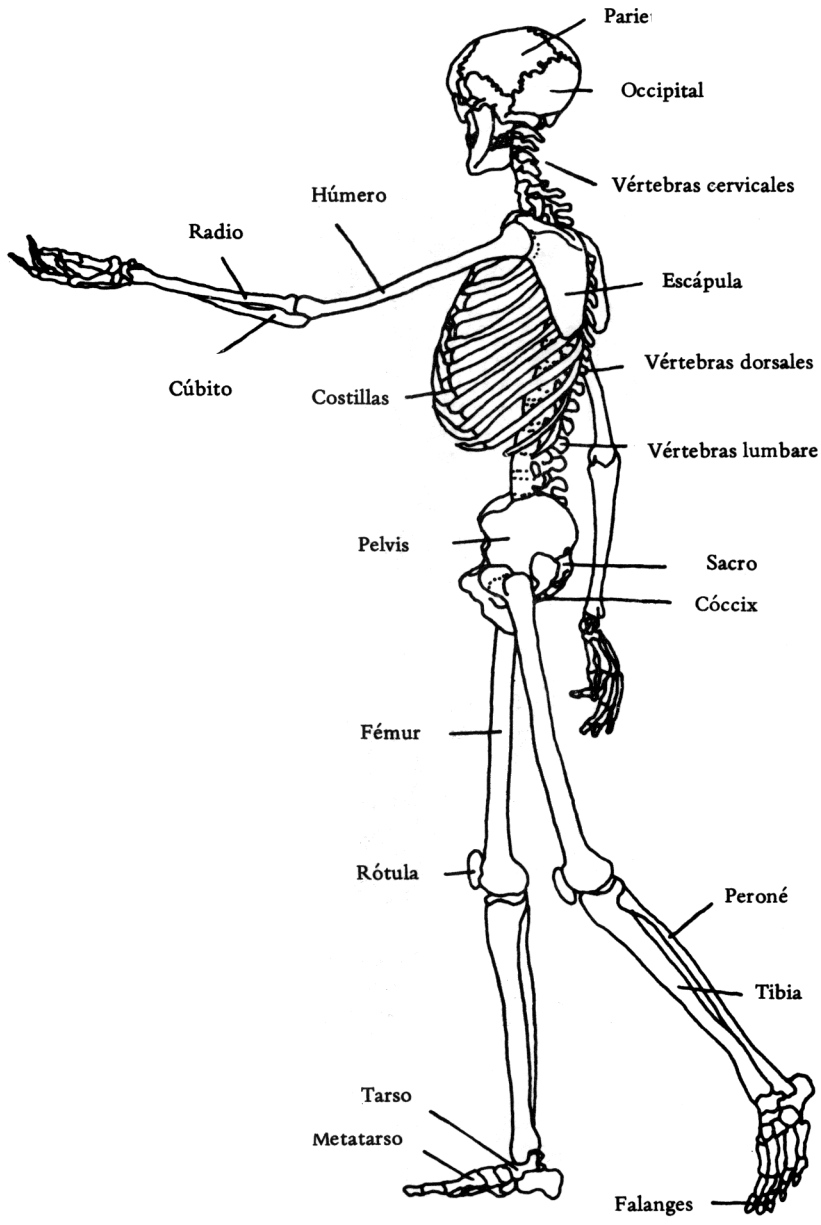
Además de estudiar los diagramas que se incluyen a continuación (dibujados según Albinus), le resultará útil examinar algunos otros textos de anatomía que contengan ilustraciones detalladas de los músculos.



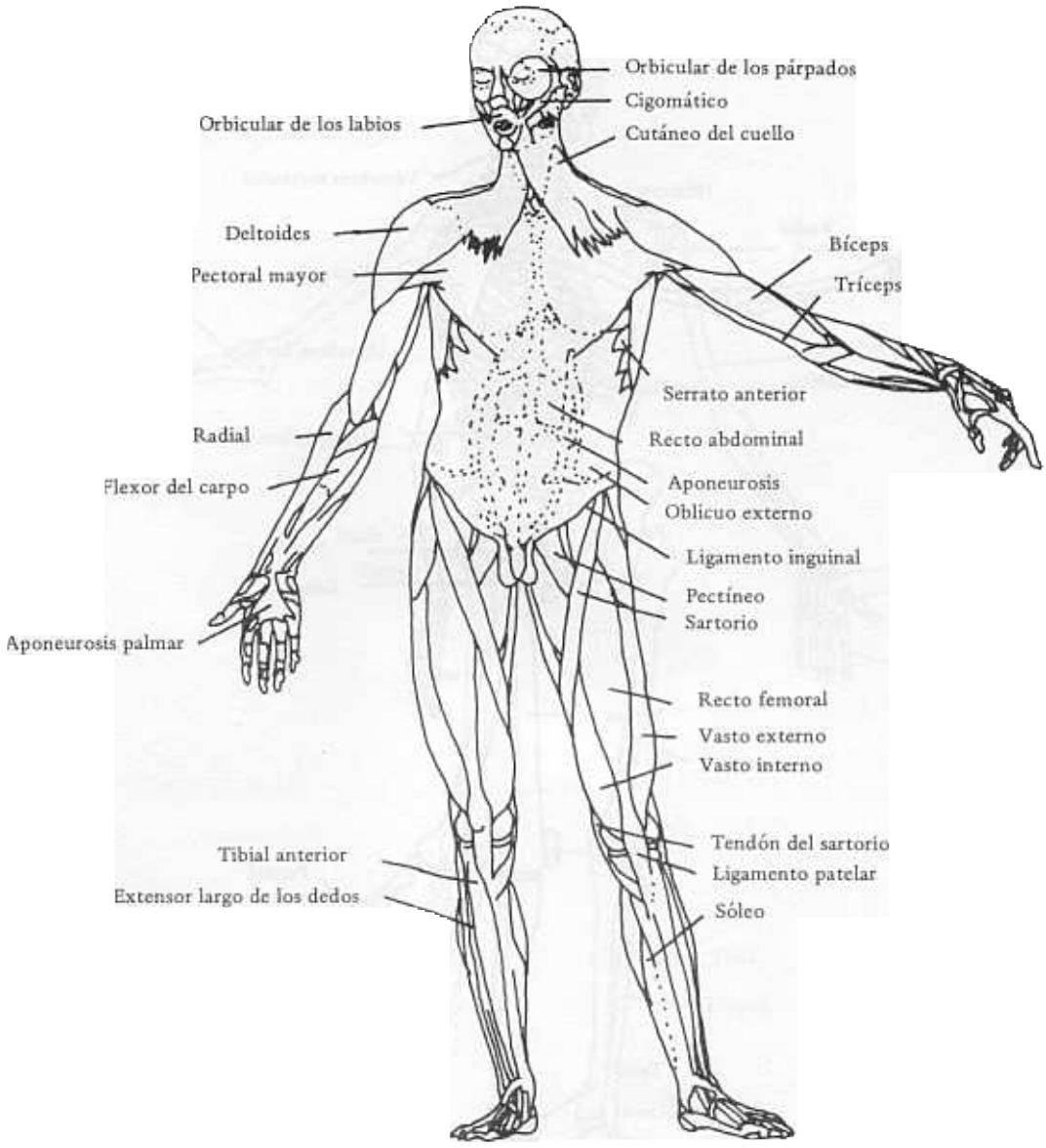
ESQUELETO, frente



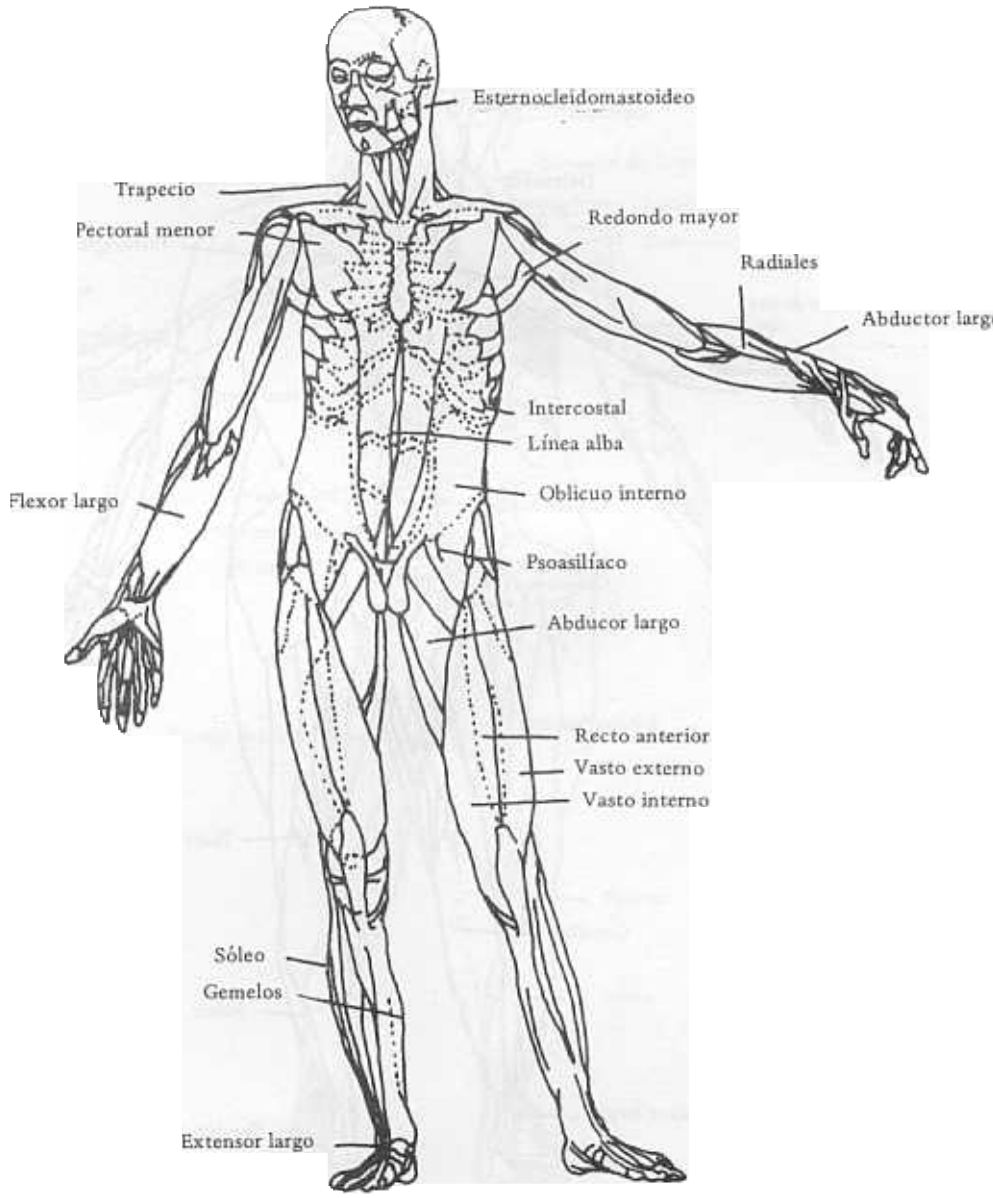
ESQUELETO, parte posterior


Parie
Occipital
Vértebras cervicales
Húmero
Radio
Escápula
Vértebras dorsales
Cúbito
Costillas
Vértebras lumbare
Pelvis
Sacro
Cóccix
Fémur
Rótula
Peroné
Tibia
Tarso
Metatarso
Falanges

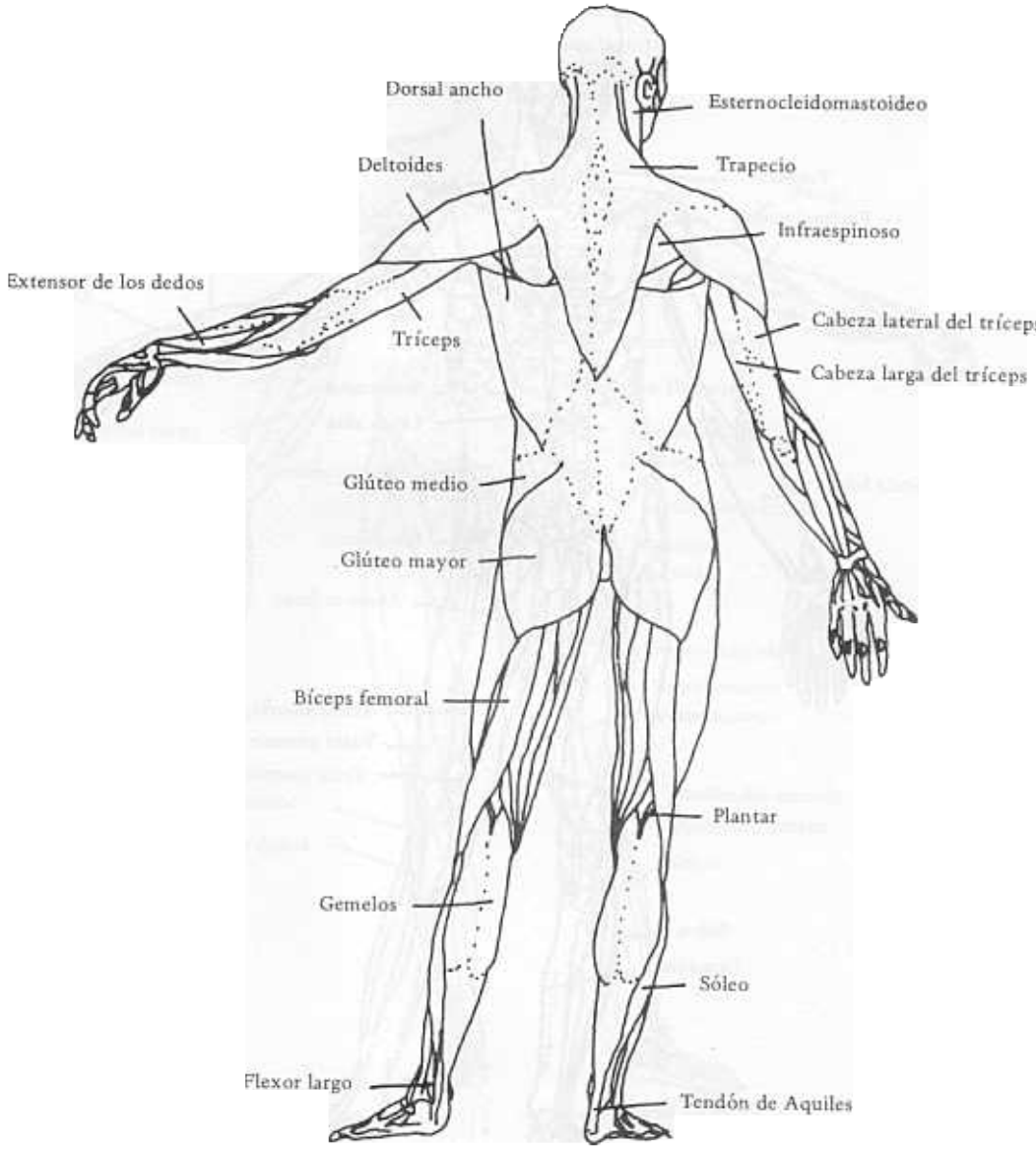
ESOU



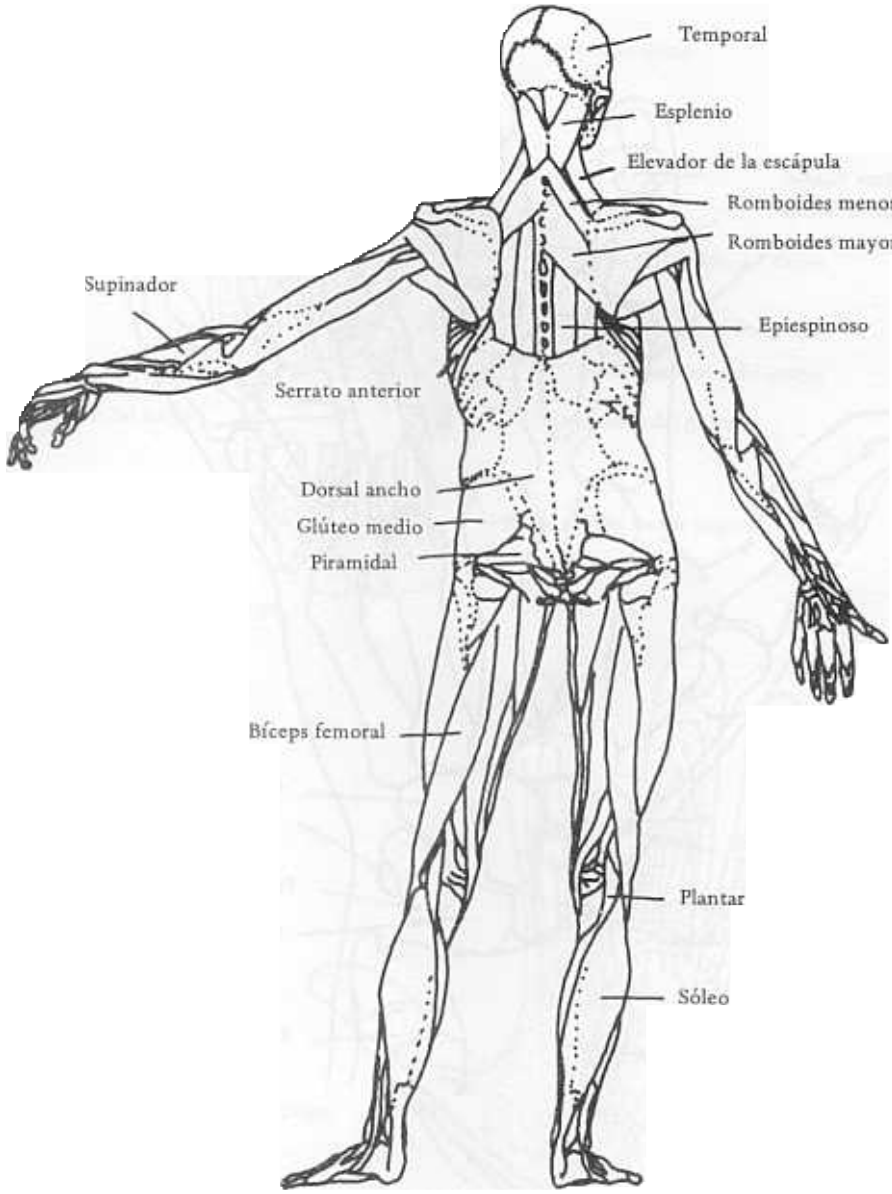
MUSCULOS, capa superficial anterior



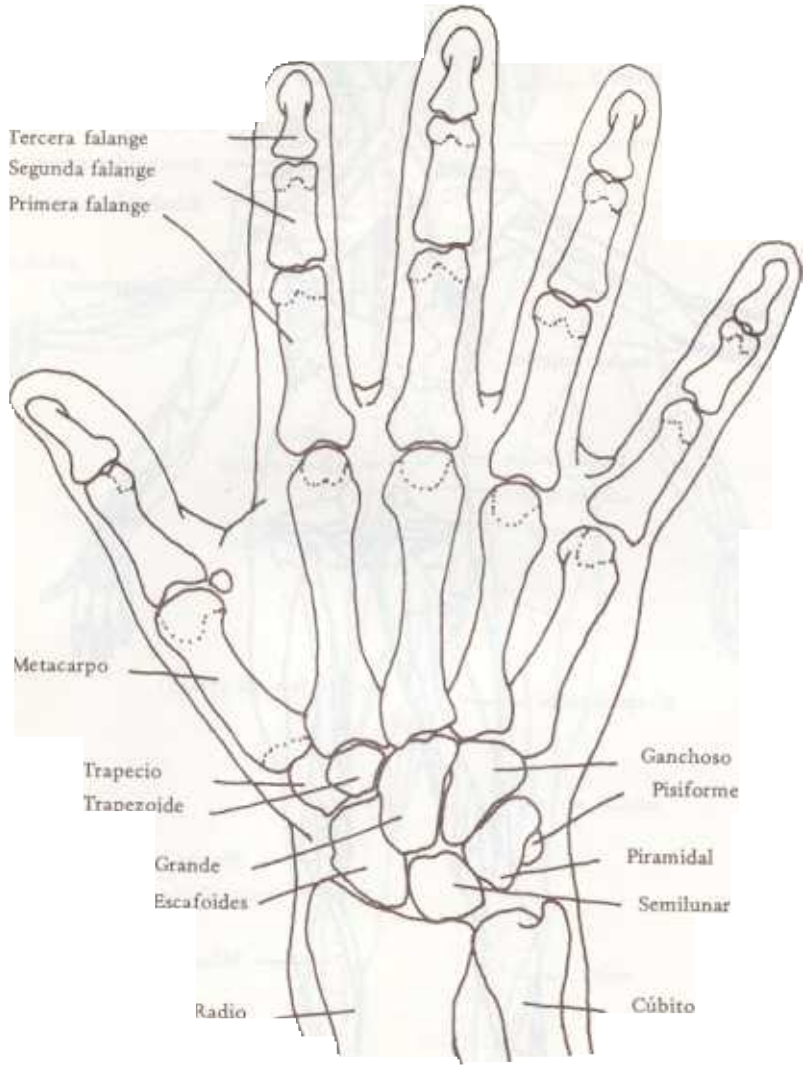
MUSCULOS, estrato profundo, frente



MUSCULOS, capa superficial posterior

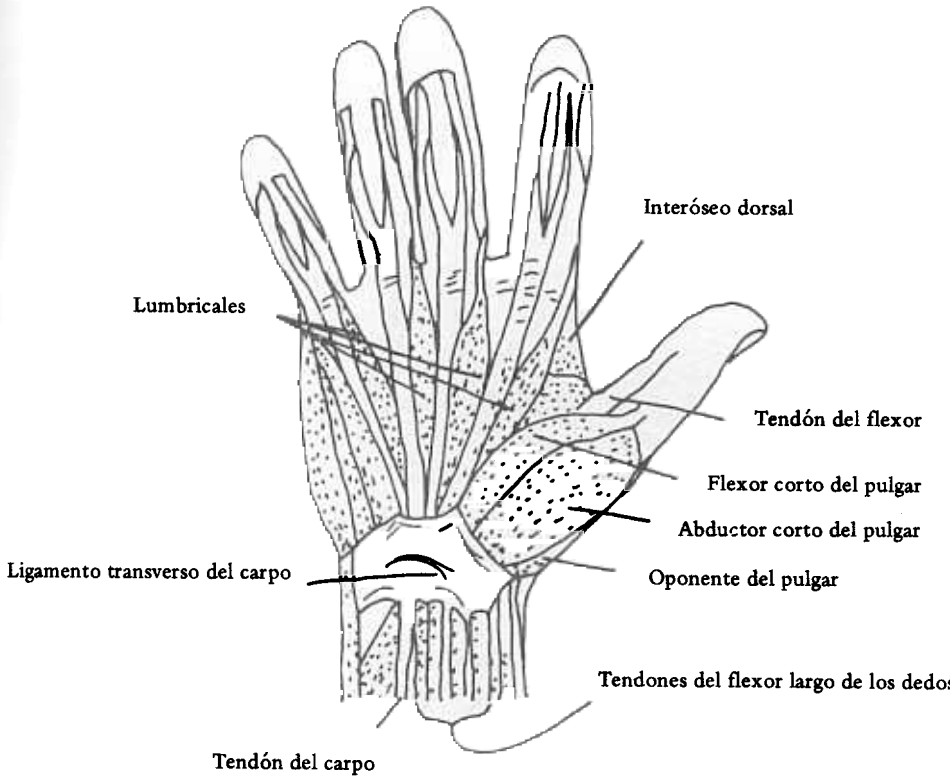


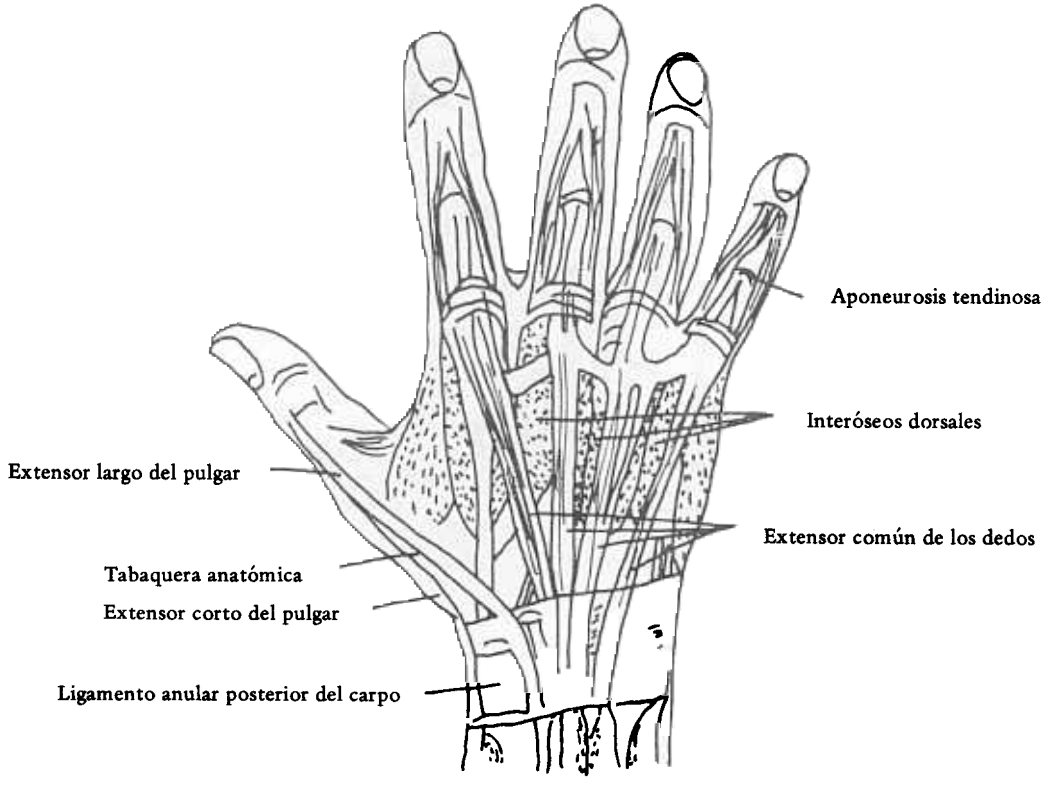
MUSCULOS, estrato profundo posterior



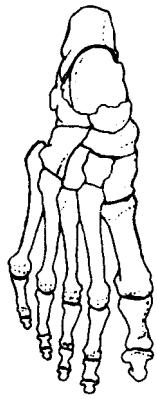
HUESOS DE LA MANO, dorso derecho

MUSCULOS DE LA MANO, palma

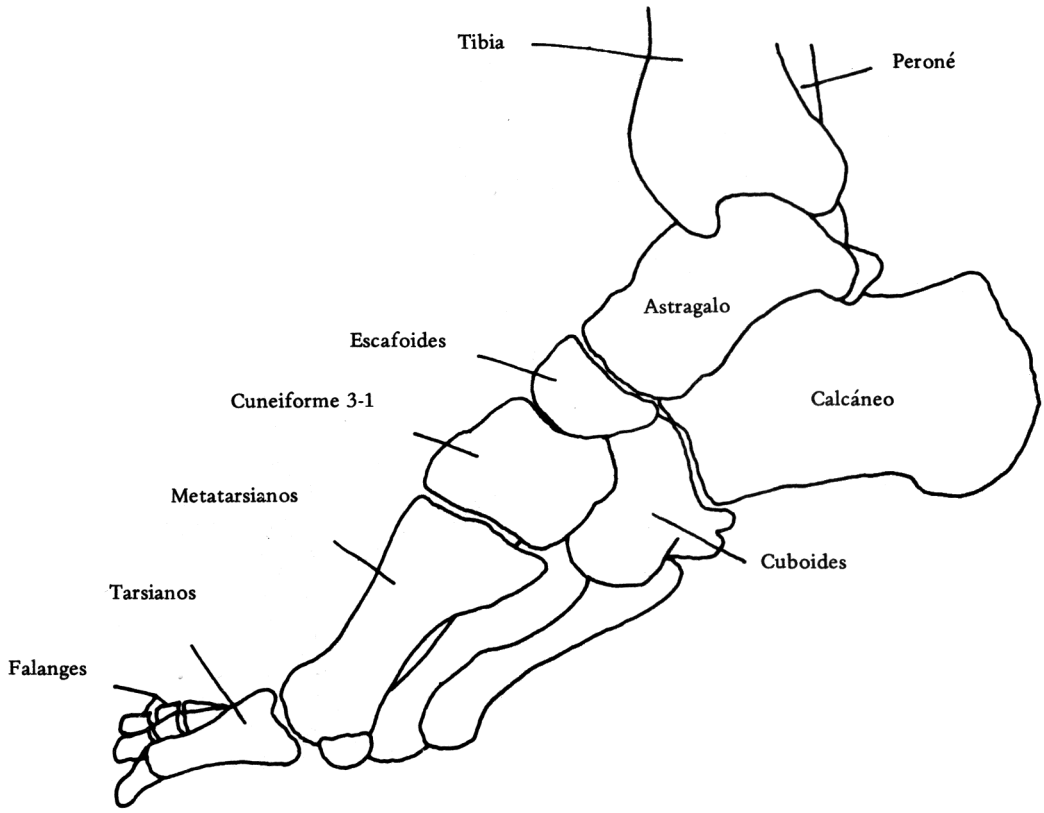




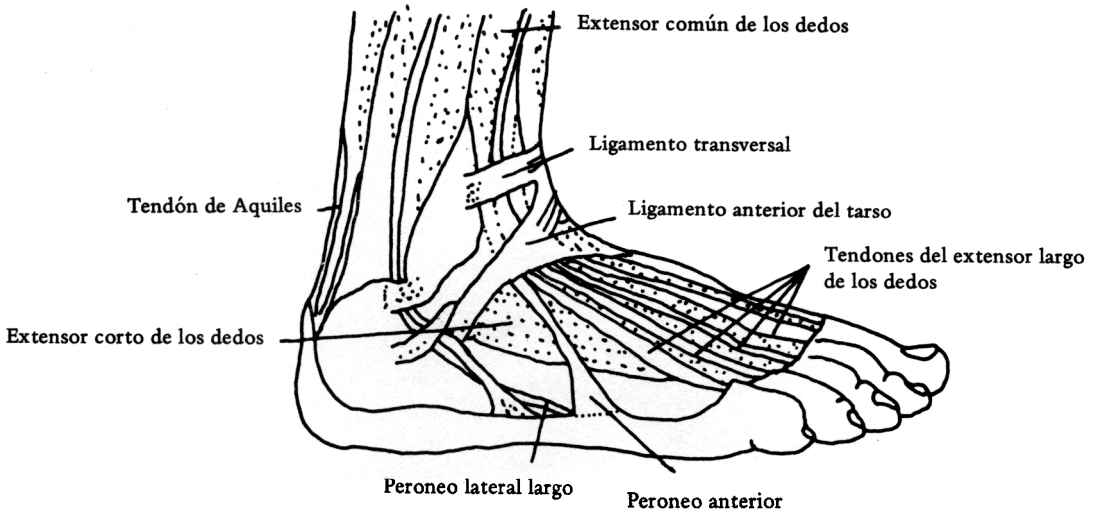
MUSCULOS DE LA MANO, dorso



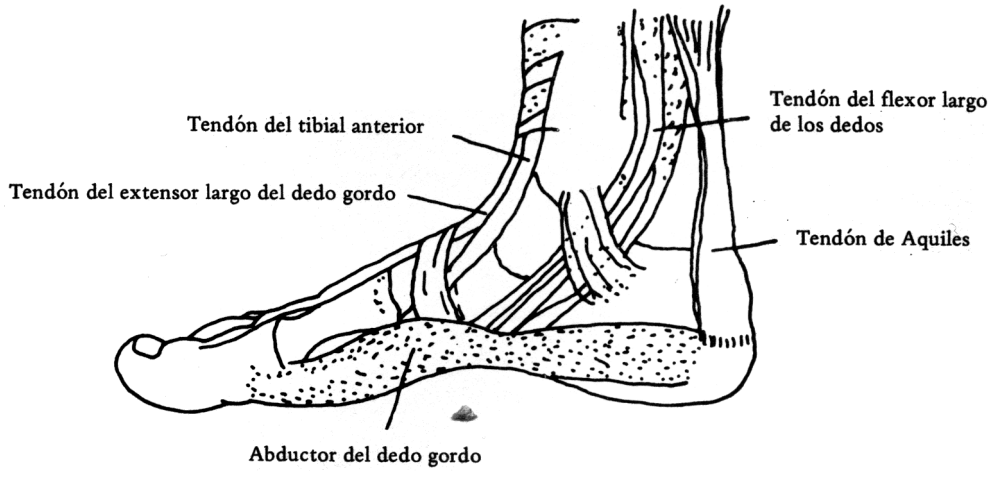
Parte superior



HUESOS DEL PIE, costado derecho interior



MUSCULOS DEL PIE, costado exterior


Tendón del tibial anterior
Tendón del flexor largo de los dedos
Tendón del extensor largo del dedo gordo
Tendón de Aquiles
Abductor del dedo gordo

MUSCULOS DEL PIE, costado interior